

健康づくり出前講座

～保健師・管理栄養士が、地域へ出向いて健康のお話をします～

- 対 象： 市内在住・在勤のグループ・市民団体など
- 日 時： 平日の午前10時～午後4時のうち、30分～1時間程度
＊時間については、ご相談ください。
- 内 容： 講座テーマから選択
- 費 用： 無料(会場設営や会場確保にかかる費用はご負担ください。)
- 申込方法： 電子申請(e-kanagawa)もしくは「健康づくり出前講座申請書」を提出してください。
(FAX、メール、郵送または直接国保健康課窓口へ)
＊依頼は、1グループ・団体ごとに、月1回かつ年4回以内を上限
＊1つの開催ごとに1枚の「健康づくり出前講座申請書」を提出
- 申込期間： 開催希望日の3か月前から1か月前まで
(電話で事前にご相談をお受けしています。)
- (注意) 次の場合は利用できません。
・政治、宗教および営利を目的とした行事などと一緒にを行うもの。
・苦情、要望の目的に行うもの。
・公序良俗に反するもの。

講座テーマ

A	感染症予防について(インフルエンザ等)	J	減塩の工夫
B	災害時の健康(運動、食事、口腔ケア)	K	歯と口の健康(オーラルフレイル・健口体操)
C	熱中症予防と対応について	L	がん検診について
D	食中毒予防	M	こころの健康(ストレスとのつきあい方・睡眠)
E	ラジオ体操の正しいやり方	N	ゲートキーパー研修(自殺対策)
F	未病について	O	生活習慣病予防について (高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防等)
G	65歳からの食事と栄養	P	健康診断結果の見方
H	バランスのよい食事	Q	認知症について(認知症サポーター養成講座)
I	食育	R	フレイル予防と健康寿命
S	その他 ※ご希望のテーマがございましたらご相談ください。		

申込・お問い合わせ

逗子市福祉部国保健康課健康係 (市役所1階5番窓口)
電話:046(873)1111 FAX:046-873-4520
メール: kenkou@city.zushi.lg.jp

電子申請・申請書はこちら



逗子市ホームページ
ページ番号: 1004052