



どこでも出前健康相談・健康講話を行います

健康の輪を広げよう!～仲間と一緒に健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか?～

近年、生活習慣の変化によって、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病といった生活習慣病が増加しています。最近注目の「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」もその1つ。特にメタボリックシンドロームの該当者が多くなる若い世代からの健康づくりが大切です。

そこで、国東市では“市民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきたい!”との思いから今年度、地域等に専門スタッフが出向いて行う「どこでも出前健康相談・健康講話」を行います。

皆さんも一度、出前健康相談・健康講話を利用してみませんか?

利用できるのは?

- 40歳～64歳までの方が、数名所属されているグループであれば利用できます。

どんな事をするの?

- 専門のスタッフ(栄養士・保健師等)が地域の商工会、婦人会やサークル活動の場、学校・PTAの集まり、職場などに直接うかがって健康づくりのお手伝いをします。
- グループのご要望に応じて健康に関する講話を行います。

体脂肪は
どの位かな?

【メニュー紹介】

- 気軽に健康チェック(血圧・体脂肪測定・尿検査等)
 - ちょっと気になるお腹まわりの話
 - 健診の結果が教えてくれるあなたのからだ
～昔と今、そしてこれから～
 - 自分にあった食事や運動で健康ダイエット! など
- ※上記以外の内容でもご相談に応じます。



- *自分に合った食生活や運動を
学びたい方に最適です!
- *講話の内容や時間をご相談に
応じます!

去年は、「国東町商工会青年部」に
おうかがいして「体脂肪測定」や
「メタボのお話」などを行いました♪

費用や申し込みは?

- 費用：無料 です
- 申し込みや問い合わせは・・・市民健康課 保健係(国東保健センター内) ☎0978(73)2450まで

いつでも健康チェックが行えます

市内の各保健センターや総合支所等では、血圧測定や体脂肪測定、尿検査が行えます。グループには入っていないけど個人的に健康チェックがしたい方など、どなたでも利用できます。ご利用の際は事前にご連絡ください。

♪お気軽にご相談ください♪

問い合わせ

国東保健センター ☎0978-73-2450 | 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
 国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112 | 安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114