

健康寿命延伸へ
チャレンジ!

保健師・栄養士による 健康講座

保健師や栄養士が
みなさまのもとに出向きます。
グループや団体で楽しく健康づくりを
学びませんか?

無料!

🍃 申し込みと利用の流れ 🍃

- ① 電話、メール、FAXで希望日時やテーマを相談
- ② 申込書の提出
- ③ グループや団体で楽しく健康学習!



<会場> 申し込みされた団体でご用意をお願いします
<申込期限> 希望日の概ね1ヶ月前までをお願いします
<開催日時> 原則、月～金（祝日・年末年始を除く）の
9時～17時(それ以外の時間については要相談)

TEL : 017-718-2942

FAX : 017-743-6276

MAIL : genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム
青森市佃2丁目19-13

申し込み
問い合わせ

「生活習慣病について知りたい」

おすすめ

○受けてください！命を守るがん検診

おすすめ

○吸う人も吸わない人も

知らないと損するタバコの話

おすすめ

○あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす

○今日から実践！減塩で高血圧予防

○血管イキイキ～動脈硬化を防ごう～

○メタボ改善！さよならぽっこりお腹

○お酒との付き合い方を考えよう

、、、○女性のための体セルフケア



見て！
聞いて！
やってみよう！

「食事と運動について知りたい」



○40代から始める！

□□モ予防

○いつまでも自分の歯で
美味しく食べよう

○管理栄養士が伝える
バランス食

○健康の決め手は
野菜1日350g



「心の健康について知りたい」



○「眠れない」は
こころのSOS

○ストレスと
上手に付き合う方法

