

健康寿命延伸に
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？

申込と利用の流れ

無料！

①健康づくり
推進課へ電話
又は来所。
希望日時や
テーマを相談



②健康づくり
推進課へ申込
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（祝除く）の9時～17時
（それ以外の時間についてはご相談ください）

TEL：017-718-2942
FAX：017-743-6276

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



健康講座 主なテーマ



「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
○吸う人も吸わない人も

おすすめ

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

○誰でもわかる血圧のメカニズム

○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

○そのお酒の飲み方要注意！

○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！

□コモ予防

○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



上記以外のテーマもご相談に応じ対応いたします！