

地域での健康づくりに！



健康づくり出前講座のご案内

地域のみなさまの健康づくりを応援するため、保健センター職員がお伺いし、健康づくりをテーマとした出前講座を実施します。

費用：無料

◇対象◇ 滝川市民・滝川市で活動する団体

◇時間◇ 30分～1時間程度（ご要望に応じます）

※開催希望の1か月くらい前までに電話等でご相談の上、
別紙申込書にてお申し込みください

＜出前講座内容＞ 以下を参考にお選びください

1. 生活習慣病予防

- ・健診結果の見方について
- ・生活習慣改善のポイント
- ・飲み物選びのポイント
- ・正しい血圧測定・減塩

受講者の声

2. がんについて

- ・がんに関する基本的なこと
- ・がん検診ってどんなことをするの？

検診結果をしっかりと確認しようと思いました。

3. こころの健康づくり

- ・うつ病の予防や周囲の対応について

お昼のお弁当や飲み物選びのコツがわかりました！

4. たばこ

- ・受動喫煙防止対策について～おいしい空気のエチケット～
- ・迷っているあなたへの禁煙のお話

タバコの話聞いて、近いうちに禁煙を始めようと考え中です。

5. その他

- ・その他の内容については、ご相談に応じます

お申込み・お問合せは

滝川市保健センター
(健康づくり課)

住所 滝川市明神町1丁目5番32号
電話 0125-24-5256
FAX 0125-23-2486
E-mail hoken@city.takikawa.lg.jp