

無料で使える！

宇部市のみなさまへ

令和6年4月

健康づくり応援事業

市政情報出前講座

保健師や管理栄養士が
事業所等で講話します。



ゲートキーパー講座・職場のメンタルヘルス講座

身近な人への適切な支援に必要な知識、こころの健康



何から始める？ へら塩ベジうべ講座

無理なくできる減塩や、野菜の上手な食べ方など



免疫力もアップ 今日から始める健康習慣

生活習慣病予防の食事・運動等の気をつけたいポイント



こころもカラダも働く世代の健康づくり

働く世代の健康課題の現状と対策、体力測定、運動体験など



ちゃんと知りたい！女性の健康

女性のライフステージに応じた健康管理のポイントなど



たばこ・アルコールの害の正しい知識

たばこやアルコールの害を分かりやすく説明
肺年齢や一酸化炭素濃度の測定も可能

写真提供：宇部スチール株式会社 出前講座・一酸化炭素濃度測定の様子



出前講座と併せていかがですか？



以下の健康測定も可能。
お気軽にご相談ください。

- ・握力測定
- ・長座体前屈
- ・アルコールパッチテスト
- ・血管年齢測定
- ・骨波形測定 など