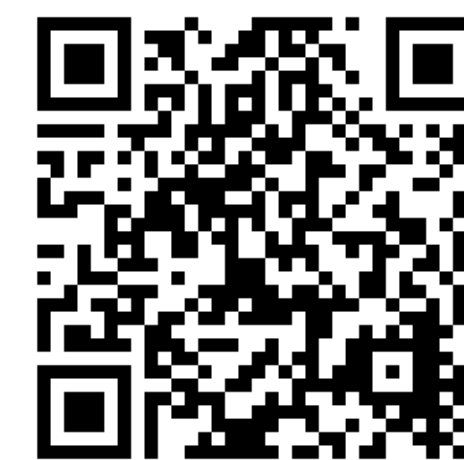


宇部市で働くみなさんの 健康づくりを応援します！

市政情報出前講座

保健師や管理栄養士が
無料で講話します。



ゲートキーパー講座（こころの健康に関する講座）

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

減塩のコツ、野菜の上手な摂り方、栄養成分表示の見方 など



今日から始める健康習慣

生活習慣病（がん、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患など）を
予防するためのポイントを紹介



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測定、アルコールパッチテストの実施



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、体力測定や運動体験 など



ちゃんと知りたい！女性の健康

ライフステージごとの女性特有の健康課題とその対処法の紹介

- 女性ホルモンに関する正しい知識と生活習慣の改善のポイント
- 誰もが健康に働き続けるためのプレコンセプションケア など

出前講座と併せていかがですか？

健康測定の出張・貸出も行っています。
お気軽にご相談ください。



- ・ 握力測定
- ・ 長座体前屈
- ・ 一酸化炭素濃度測定
- ・ 体組成測定 など