

宇部市で働くみなさんの健康づくりを応援します！

令和8年度 市政情報出前講座



宇部市公式ウェブサイト

保健師や管理栄養士が**無料**で講話します。



今日から始める健康習慣

生活習慣病予防をテーマに、食事・運動・睡眠・心の健康のポイントを紹介します。

- 働く世代が気を付けたい生活習慣病とその具体的な対策
- 簡単な健康チェックや運動体験 など



たばこの害の正しい知識、アルコールの害の正しい知識

たばこやアルコールの体への害、受動喫煙から身を守るポイントなどを説明します。

- 肺年齢測定やアルコールパッチテスト体験 など



ちゃんと知りたい!女性の健康

女性ホルモンの影響による女性特有の健康課題や対処法を受講者の年代や性別に応じて紹介します。

- 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
- セルフチェックシートを用いた月経や更年期症状の確認など

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

申込・問合せ 宇部市健康増進課（保健センター）

電話 31-1777 FAX 35-6533