

# 健康出張講座の御案内



小樽市保健所では、市民の皆様の健康づくりを応援するため保健師などが**出張講座**を行います！  
内容は、下記の**メニュー表**からお選びください。  
お申込みをお待ちしています。

## 生活習慣病予防

- 健診結果の見方がよくわかる生活習慣病予防
- 高血圧の新常識！
- 血管が若返る！コレステロール調整術
- 肝臓の健康を守る
- 気になる内臓脂肪  
～恐ろしい動脈硬化との関係～
- 特定健診・がん検診のかしこい受け方



## がん予防

- 知って安心！女性のがん
- 胃がん検診について
- 科学的根拠に基づいたがん予防のすすめ

## 糖尿病予防

- 血糖値を下げたい人への秘策、教えます

## 健康づくりのための運動

- ヘルスアップウォーキング
- 悪玉コレステロール撃退、糖尿病の予防・改善のウォーキング講座
- 健康づくりに効果的な運動方法について



## 禁煙

- タバコ～喫煙と副流煙の関係～



## アルコール

- お酒を楽しく飲むために  
～ヘルシー飲酒のすすめ～



## メンタルヘルス

- 職場におけるメンタルヘルス
- 上手な休養や睡眠のとり方について

## その他

- メニュー以外に御希望の内容がありましたらお気軽に御相談ください。

※お申込みは、職場や各団体単位でお願いします（実施日は平日の9:00～17:00まで）。

※準備の都合上、1か月前までにお申込みください。

＼ お気軽にお電話ください ＼



## 健康出張講座の申込方法

- ① 希望の内容と日時、場所を決めます。
- ② 保健所の健康教育事業担当に電話し、日程を調整します。
- ③ 健康出張講座申込書に記入の上、郵送かファクスで申込みます（申込書は、保健所から郵送やファクスでお渡しすることもできます）。
- ④ 保健所の担当者から、お電話させていただきます。

▶ 小樽市保健所ホームページも御覧ください

<http://www.city.otaru.lg.jp/hokenjo/>

色々な健康情報を掲載しています！

QRコード



《申込み・問合せ先》（平日 8:50 ～ 17:20）

小樽市保健所健康増進課

・電話 22-3110

・ファクス 22-1469

