

身近なところから「健康づくり」はじめてみませんか

～食生活改善推進教室 受講生募集～

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域のために健康づくり活動を行う「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する教室です。

受講後、小郡市の食生活改善推進員の組織である「小郡市健康を守る母の会(通称：健母(けんぼ)の会)」に所属し、学習を継続しながら、健康づくり活動と一緒に取り組んでみませんか？



●期日・内容

	期 日	内 容	備 考
1	9月26日(木)	開講式、食生活改善推進員の役割	
2	10月 3日(木)	国民の健康状況、健康日本21	調理実習
3	11月 7日(木)	栄養の基礎知識、年代別の食育	
4	12月 5日(木)	生活習慣病予防のための食事 献立作成と調理	
5	1月23日(木)	食品衛生 生活習慣病予防のための運動	調理実習
6	2月24日(月)、25日(火)いずれか	健康を守る母の会研修会へ参加	調理実習
7	2月27日(木)	これからの活動の進め方、閉講式	



●時間 午前9時30分～11時30分
(調理実習の日は午後1時30分まで)

●会場 あすてらす

●対象 市内在住で、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる人

●定員 25人※定員になり次第締切り

●参加費 無料(ただし、テキスト代2,000円程度は個人負担)

●申込方法 電話または窓口で申込み
(土日祝日は除く)

※申込者には、案内文を郵送します。

●申込締切 8月30日(金)

●申込・問合せ先

健康課総務係

☎72-6666内線123

保健師だよ！

あすてらす健康相談室のご案内

あすてらす健康相談室では、次の事を行っています。費用は無料です。

(1)健康相談 予約制 ☎72-6467

●健診結果に関する相談

- ・健診結果の見方や、生活習慣の改善点について
- ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症、痛風などの生活習慣病について
- ・効果的なカロリーダウンの方法について…など

●妊娠や子育てに関する相談

- ・妊娠中の健康管理について
- ・離乳食について
- ・子どもの発育について…など

●その他、健康に関する相談

(2)血圧測定

予約の必要はありません



(3)検尿(大人・子ども)

予約の必要はありません

毎週月～金曜日

午前9時～11時

午後1時～4時

会場 あすてらす健康相談室

電話での相談も行っています。

☎72-6467

お気軽にご相談ください。

来られた順に行いますが、午前中は母子健康手帳の交付も行っていますので、お待ち頂く場合があります。ご了承ください。



●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666