



うるま市出前健康教室

うるま市では、健康づくりに関心のある市内の団体へ健康づくりのテーマに関する出前健康教室を行います。

※多くの方々に公平に提供するため、実施回数に限りがあります。
お申し込み状況によって調整させていただくことがありますので、ご了承ください。

 **対象**
市内事業所

 **所要時間**
30分～60分程度

教室メニュー



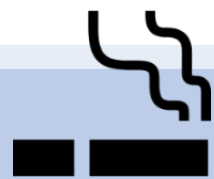
食・栄養 —上手に食べてSTOP THE 肥満！—

食生活チェック／内臓脂肪の蓄積がおよぼす影響／食事バランスの整え方や減塩など



休養 —快眠のためのヘルスケア—

睡眠の役割／快眠のためのセルフケア／睡眠障害に関する相談窓口



たばこ —たばこのない生活はじめませんか？—

たばこの害について／禁煙のメリット／受動喫煙防止の必要性／禁煙治療や禁煙外来の紹介



健康管理 —健診を受けてセルフケア—

健診の重要性や受診方法について／健診を受けてのお得な情報

お申し込み・お問い合わせ先

うるま市役所 健康支援課 健康推進係 ☎973-3209