

令和8年度 伊達市

無料です

働く皆さんのための 健幸づくり出前講座

- ▶ 保健師・栄養士・歯科衛生士が伊達市内の事業所に出向き、健康講座を行います！
▶ ご希望の日時・場所・メニューをお電話にてご連絡ください。短時間・少人数でも構いません。
▶ メニューは組み合わせOKです。メニュー以外の内容を希望する場合もお気軽にご相談ください。

申込先 健幸づくり課 地域保健係 ☎576-3736（伊達市保健センター）

出前講座メニュー

伊達市では市民ひとひとが
健康で幸せな生活を送るため、
「健幸都市」の実現を目指しています



生活習慣病予防



No.	タイトル	内 容	時間
1	①大切な血管を守ろう	生活習慣を工夫して血管を守ると、病気を予防できます。	各 30分～ 60分
	②大切な血管を守ろう 血圧編	血圧のしくみを知ると、自分の体のすごさがわかります。	
	③大切な血管を守ろう 血糖編	糖のしくみを知ると、自分の体の不思議がわかります。	
	④認知症と生活習慣	認知症は予防できる？生活習慣にヒントがあります。	
2	①かしこい塩分の 摂り方について	健康を維持できる、かしこい塩分の摂り方がわかります。 ※「塩味の感じ方チェック」体験あります！	
	②からだに合った 食事について	『食べ方』で変わる！元気力アップの方法がわかります。	
3	①歯周病を防いで 健康を保とう	しっかり食べるため、お口（歯）を手入れしましょう。 全身の健康をおびやかす『歯周病』の予防法です。	
	②健口長寿への 正しい口腔ケア	心と身体を元気に保つ、お口の手入れ法です。	

こころの健康

4	睡眠と健康について	夜、ぐっすり眠れていますか？良質な睡眠をとるための生活習慣や、睡眠とこころの関係がわかります。	30分
---	-----------	---	-----