

保健師

健康寿命延伸へ
チャレンジ!

管理栄養士等による

健康講座

保健師や栄養士又は管理栄養士が
皆さんのもとに出向きます。
グループや団体で楽しく健康づくりを
学びませんか？

無料

申込みと利用の流れ

①
電話、メール、
FAXで希望日時や
テーマを相談



②
申込書の提出



③
グループや団体で
楽しく健康学習！



＜会場＞ お申し込みされた団体でご用意をお願いします
＜申込期限＞ 希望日の概ね1か月前までにお申し込みください
＜開催日時＞ 原則、月～金（祝日・年末年始を除く）の
9時～17時（それ以外の時間については要相談）

お申込み
お問合せ

TEL : 017-718-2942

FAX : 017-743-6276

MAIL : genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム
青森市佃2丁目19-13



生活習慣病について知りたい

おすすめ！

○受けてください！命を守るがん検診

おすすめ！

○吸う人も吸わない人も

知らないと損するたばこの話

おすすめ！

○あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす

○誰でもわかる血圧のメカニズム

○CKD（慢性腎臓病）予防

かんじんかなめ だいじ
～肝腎要の大腎な話～

○メタボ改善！さよならぽっこりお腹

○健康に配慮した飲酒

～今日からあえて飲まない生活～

○女性のための体セルフケア

見て！聞いて！やってみよう！

食事や運動について知りたい



○40代から始める！

□コモ予防

○いつまでも自分の歯で
美味しく食べよう

○栄養士又は管理栄養士
が伝えるバランス食

○健康の決め手は

野菜1日350g

心の健康について知りたい



○良い睡眠から健康に！

ぐっすり

今日からGood Sleepのコツ

○ストレスと

上手に付き合う方法

