

令和6年度

ちょっとすみません。
このチラシを見ているそのあなた。

健診は、 受けた後が大事です。



健康のことで、気になることは、
ありませんか？

大村市
国保けんこう課

健診後の 健康相談メニュー

大村市では、
あなたの健康を守る3つのサポート
を行っています。

要予約！

①カラダのミカタ相談

保健師や看護師、管理栄養士が健診結果の見方や、数値の異常がどんな病気につながるかをわかりやすく説明します。直近の健診結果をもとに行う個別相談です。



※時間は担当者との調整になります。

会場	日にち	時間	持参物品
市役所 国保けんこう課	月～金 (祝日のぞく)	8時30分～ 17時15分	・健診結果 ・健康に関する記録 (お薬手帳、血圧手帳など) など

②③については裏面を

② 食べ方選び方教室

持参物品
筆記用具



保健師や看護師、管理栄養士が、体に優しい食べ方や、食品の選び方などをわかりやすく説明します。

※受付は30分前から

	午前 10時～11時30分	午後 14時～15時30分	午前 10時～11時30分	午後 14時～15時30分
	令和7年			
血糖	4/26 (金) コミセン 第1会議室	7/4 (木) 郡コミセン 第2会議室	10/9 (水) 中地区公民館 第3会議室	1/21 (火) ミライon 2階研修室
脂質	5/31 (金) コミセン 第1会議室	8/8 (木) 郡コミセン 第2会議室	11/27 (水) 中地区公民館 第3会議室	2/4 (火) ミライon 2階研修室
血圧	6/28 (金) コミセン 第1会議室	9/12 (木) 郡コミセン 第2会議室	12/18 (水) 中地区公民館 第3会議室	3/4 (火) ミライon 2階研修室

③ おうち運動教室

持参物品
動きやすい服装、
運動靴、飲み物、
フェイスタオル



健康運動指導士が、自宅のできる簡単な運動や正しいウォーキング方法を提案します。

午後 14時～16時

※受付は30分前から

	令和7年			
ストレッチ	4/18 (木) コミセン 第3会議室	7/19 (金) 中地区公民館 第2.3会議室	10/3 (木) 郡コミセン 多目的室	1/10 (金) 中地区公民館 大会議室
筋力アップ	5/9 (木) コミセン 第3会議室	8/23 (金) 中地区公民館 大会議室	11/7 (木) 郡コミセン 多目的室	2/21 (金) 中地区公民館 第2.3会議室
有酸素	6/6 (木) コミセン 第5会議室	9/6 (金) 中地区公民館 大会議室	12/5 (木) 郡コミセン 多目的室	3/14 (金) 中地区公民館 大会議室

予約先

大村市国保けんこう課 電話53-4111