

北杜市の **保健師**・**栄養士**・**社会福祉士** が

みなさんの地区へ **出前健康講座** に出向きます！

こんな健康に関する  
ことで、**疑問**や**要望**  
はありませんか？

メタボ解消にはどんな  
ことに気を付けた  
らいいの？

特定健診やがん検診など、  
いろいろな健診があるけれ  
どよくわからない。  
地区の集まりの時にちょっ  
と勉強してみたい。

インフルエンザや  
ノロウイルスの予  
防方法は？

暑い季節、熱中症予防対  
策にはどんなことをした  
らいいか教えてほしい。

北杜市の健康の  
状態は？

介護保険ってどうやって  
申請するの？  
みんなで勉強したい。

子育て中のママが集まる  
機会に健康や栄養に関す  
る情報を教えてほしい。



**地域で行う集まりなどで、ご活用ください！**

**申請方法** 事前に電話でご相談いただき、後日申請書を提出してください。

※必ず事前にご相談いただき、できるだけ開催予定1か月前までにお申し込みください。

日程によってはご希望に添えない場合もあります。

**派遣期間** 年末年始を除く通年

**対象者** 一般住民

**申請先** 北杜市役所 健康増進課 健康づくり担当 **電話** 0551-42-1335

**注意事項** 出前健康講座は「出前健康講座における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に基づき、内容や会場、参加人数によっては新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、保健師・栄養士・社会福祉士の派遣ができない場合もあります。