

なっぴい

ながの健やかプラン21（第二次）

健康出前講座

第四次長野市健康増進・食育推進計画「ながの健やかプラン21（第二次）」に基づき、地域の健康づくりを推進するため、出前講座を実施しています。

長野市保健所・保健センター等の職員がお伺いしますので、ご相談ください。

以下の項目で、テーマ複数があります。
詳しくは長野市ホームページ講座メニューをご覧ください。

内容

- 生活習慣病予防対策
 - ①栄養・食生活
 - ②身体活動・運動
 - ③生活習慣病（メタボリックシンドローム対策を中心に）
- がん対策
- こころの健康づくり対策
 - ①こころの健康
 - ②アルコール対策
- たばこ対策
- 歯と口の健康づくり対策
- 感染症予防と病気の理解



シンボルマーク「なっぴい」

対象

- 市内在住の10人以上の団体やグループ。ただし、営利目的や宗教上の目的、有料講座や定期開催の講座の集まり等は除く。

開催日・時間等

- 基本的に平日（祝日・土日・夜間については要相談）
1回30分～2時間以内。その他は要相談。
- 日程調整のため、実施希望日のおおむね2か月前までに、申込書を健康課または保健センターへ郵送、FAXで提出してください。

*詳しくは・・・長野市ホームページをご覧ください。

長野市 なっぴい健康出前講座

長野市 健康出前



で検索

❁ 問い合わせ先

長野市保健所健康課 健康づくり担当 TEL 226-9961 FAX 226-9982