

どの会場でも
参加できます！

倉吉市 食生活改善推進員

令和7年度 健康教室

～生活習慣病予防のために～

いつまでも元気に過ごすために、健診結果を見ながら
生活(食)習慣を見直すきっかけにしてみませんか？

参加費
無料

【対 象】 健康診断を受けた概ね74歳以下の倉吉市民

【定 員】 各回15名（お一人様1回限り）

【持ち物】 健康診断結果（令和6年度の結果でも可）

※場所、日時については裏面をご覧ください。

健診結果の見方

項目は何の数値？



食塩味覚感受性検査

塩味を感じることが
できますか？



健康体操

毎日の生活に
プラス10分体操



減塩食試食

減塩でも
おいしく食べるコツは？



健康相談

健康に関して
個別に相談を受けます



スケジュール

【場 所】 各地区コミュニティセンター（どこの地区でも申込可）

【時 間】 午前10時～12時（受付は9時45分から）

※健康相談12時～13時30分



コミュニティセンター	開催日	コミュニティセンター	開催日
上小鴨	6月21日(土)	上井	11月11日(火)
高城	7月6日(日)	西郷	11月30日(日)
北谷	7月26日(土)	小鴨	12月6日(土)
灘手	8月24日(日)	明倫	1月24日(土)
上北条	9月20日(土)	成徳	2月1日(日)
関金	10月11日(土)	社	2月15日(日)
上灘	10月18日(土)		



【申込方法】

Web申込

とっとり電子申請サービス ▶



電話申込

倉吉市 健康推進課 ☎27-0030

開催日の**1週間前**
までにお申し込み
ください。

