

# 特定健診と健康寿命

(男女がともに健康であり続けるために)



参加費：**無料**

定員：**50名**

どなたでもお気軽にご参加下さい

日時：平成29年5月17日(水)

14:00～15:30 (千曲市男女共同参画連絡推進協議会総会 終了後)

場所：更埴文化会館 大会議室

講師：千曲市 健康推進課 保健師・栄養士

～病を見つける健診から病気を予防する健診へ～

「健康でありたい」という気持ちに男女の性差はありません。男女がともに健康で長生きができるよう、市の保健師、栄養士から日常生活のヒントを伝えてもらうセミナーとしました。

どなたでも受講できます。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

また、セミナーでは千曲市男女共同参画推進連絡協議会主催の「フードドライブ」も併せて実施します。参加者皆さんのご協力をお願いいたします。

## ○フードドライブとは？

家庭で余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。セミナー参加の皆さんに缶詰・レトルト品・乾麺などの長期間の保存可能なもののご寄付をお願いします。

### ◇お持ちいただきたい食品

- ・賞味期限が明記され、1か月以上あるもの
- ・未開封のもの
- ・包装や外装が破損していないもの
- ・生鮮食品以外の常温保存できるもの
- ・お米は「古米」まで



## 問い合わせ

【千曲市役所 戸倉庁舎 人権・男女共同参画課】まで

TEL:026-273-1111(内線 6331) FAX:026-275-0591

E-mail:jinken@city.chikuma.nagano.jp