

市民健康講座オンデマンド配信を実施します

オンデマンド配信って・・・？

- ・都合に合わせて視聴することができます。朝でも夜でも時間を問いません！
- ・パソコンやスマートフォンなどインターネット（YouTube®）につながる端末があればどこでも視聴することができます！

オンデマンドで視聴するには？

申込みフォーム



①



「申込みフォーム」
を読み取る

②



必要事項を入力し
送信する

③

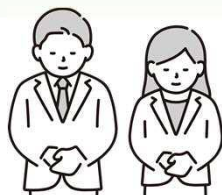


視聴用URLが届く

④



視聴



動画視聴後はアンケート回答にご協力ください。
アンケートは申込時のメールアドレスに送信されます。



オンデマンド配信実施講座

	内容	配信期間
1	食卓に野菜をプラス1品 ～毎日の野菜でいきいき元気～	令和8年6月29日（月） ～令和9年3月31日（水）
2	薬剤師が教える サプリメントと健康食品の正しい選び方	令和8年10月30日（金） ～令和8年11月30日（月）
3	冬のリスクに備える！ 感染症・ヒートショック予防	令和8年12月23日（水） ～令和9年3月31日（水）
4	腎臓を守ることは命を護る ～腎臓と血圧の関係を知る～	令和9年3月2日（火） ～3月31日（水）

注意事項

- ・配信は各講座終了**2週間後**から視聴ができるようになります。
- ・配信期間は令和9年3月31日までの**期間限定公開**となります。
- ※「**薬剤師が教える サプリメントと健康食品の正しい選び方**」は令和8年11月30日まで
- ・視聴後、申込時のメールアドレス宛にアンケートが送付されます。
アンケートの回答にご協力ください。
- ・オンデマンド配信は上記1～4の講座のみが対象です。

【市民健康講座に関するお問合せ】

一関市健康づくり課（一関保健センター内） ☎0191-21-2160