

出張

まちの保健室



気軽に
お声かけください

「出張まちの保健室」は
皆さまの健康づくりを応援します。

保健師や管理栄養士などの専門職が
皆さまの集会所などに出かけます。
お気軽にご活用ください。



【地区担当保健師】
角 智美

【内容】健康チェック、ミニ講話など

<健康チェックの内容>

- ・ 血圧計
- ・ 体組成測定
- ・ 血管年齢測定
- ・ 骨強度測定
- ・ 握力計
- ・ 足指力測定 など



<ミニ講話の内容>

- ・ 認知症について
- ・ お口の健康について
- ・ 介護予防について
- ・ 食育について など

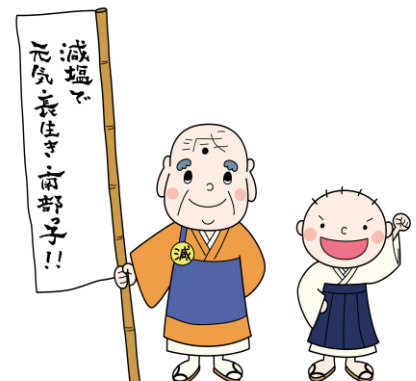


【申込み方法（随時）】

- ・ 1～2ヶ月前までにお申込みください。
- ※他の事業の関係などで日程調整をさせていただく場合があります。ご了承ください。

【申込み・問い合わせ先】

健康対策課（健康管理センターすこやか内）
TEL 0859-66-5524



裏面あります

令和8年度手間地区版

手間地区では、誰でもふらっと立ち寄れる場所で気軽に健康相談、健康チェックができる日を設けています。
皆さまのお越しをいつでもお待ちしております。



毎月第 3

金

曜日

開催時間: 10時～11時30分

	場所	内容
4月17日	てま里	健康チェック
5月15日	てま里	健康チェック
6月19日	交流会館	歯と口腔の健康
7月17日	てま里	健康チェック
8月21日	交流会館	認知症を知ろう
9月18日	てま里	健康チェック
10月16日	てま里	健康チェック
11月20日	交流会館	血糖をあげない食事のとり方
12月18日	てま里	健康チェック
1月15日	てま里	健康チェック
2月19日	交流会館	ストレスと上手に付き合おう ～ゲートキーパー養成講座～
3月19日	てま里	健康チェック

【内 容】

○健康チェック

血圧、体重、体脂肪、体内筋肉量、体内年齢、血管年齢、握力、足指力、骨の強度測定、物忘れタッチパネル など

○健康相談

生活習慣病予防、栄養、子育て、介護、認知症など

【持 ち 物】健康管理ファイル

※ファイルをお持ちでない方は、会場に用意しています。

※天候などにより、中止や変更になる場合があります。ご了承ください。