

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】  
石口 妙子      吉村 亜純

## 【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

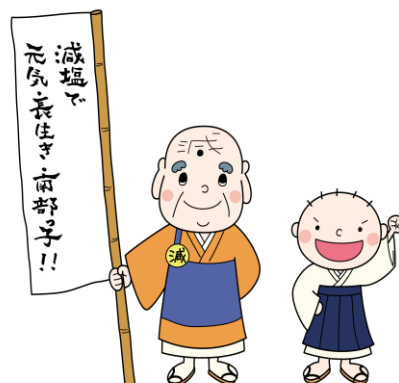


## 【申込み方法（随時）】

- ・ 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 賀野地区版



賀野地区では、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。皆さまののお越しをいつでもお待ちしております。

## 木 曜日 場所： えんがーの富有

5月28日

8月27日

11月26日

2月25日

10時～  
11時30分



### 【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。