

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】
遠藤 佳菜子

【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

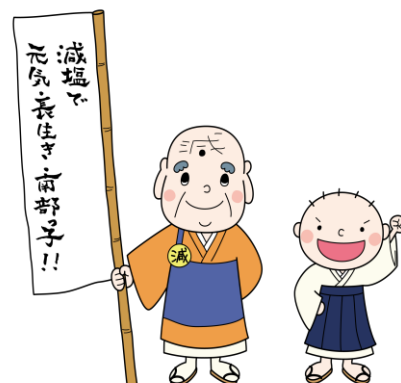


【申込み方法(随時)】

- ・ 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年度天津地区版

天津地区では、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。



場所：ふるさと交流センター

日にち	時間	内容
4月14日(火)	13時~14時30分	健康チェック
5月13日(水)	10時~11時30分	
6月11日(木)	10時~11時30分	フレイルを防ごう！ 認知症予防 編
7月14日(火)	13時~14時30分	健康チェック
8月12日(水)	10時~11時30分	
9月10日(木)	10時~11時30分	
10月13日(火)	13時~14時30分	フレイルを防ごう！ お口と歯の健康 編
11月11日(水)	10時~11時30分	健康チェック
12月10日(木)	10時~11時30分	
1月12日(火)	13時~14時30分	
2月10日(水)	10時~11時30分	フレイルを防ごう！ 筋力アップの食事 編
3月11日(木)	10時~11時30分	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。