

全戸配付

測定・相談 無料

令和4年度

予約不要！測定だけ・運動だけの利用もOK！

健康づくり相談のご案内



- * 健診結果の見方が知りたい！
- * 自分の体の状態が知りたい！
- * これから健康で過ごしたい！
- * 運動がしたい！



そんな皆さん！

町では、気軽に相談できる場として『健康づくり相談』を行っています。
尿中塩分測定や体成分測定による脂肪率や筋肉量等の測定も行っていますので、
身体づくり・健康づくりにお役立てください。

開催日

4月26日（火）	10月17日（月）
5月18日（水）	11月16日（水）
6月17日（金）	12月13日（火）
7月14日（木）	令和5年 1月20日（金）
8月9日（火）	2月16日（木）
9月15日（木）	3月13日（月）

実施時間 午前9時00分～11時00分

会場 丸森町保健センター

持ち物 お持ちの方はご持参ください。
「健康診断の結果」
「前回の体成分等の測定結果」

内容（希望者のみ）

- 測定内容
- ・体成分測定
 - ・尿中塩分測定
 - ・血圧測定
 - ・握力測定

運動体験

10時00分～（30分～1時間程度）

内容については、裏面をご覧ください。

個別相談（食事 等）
お気軽にお声がけください。

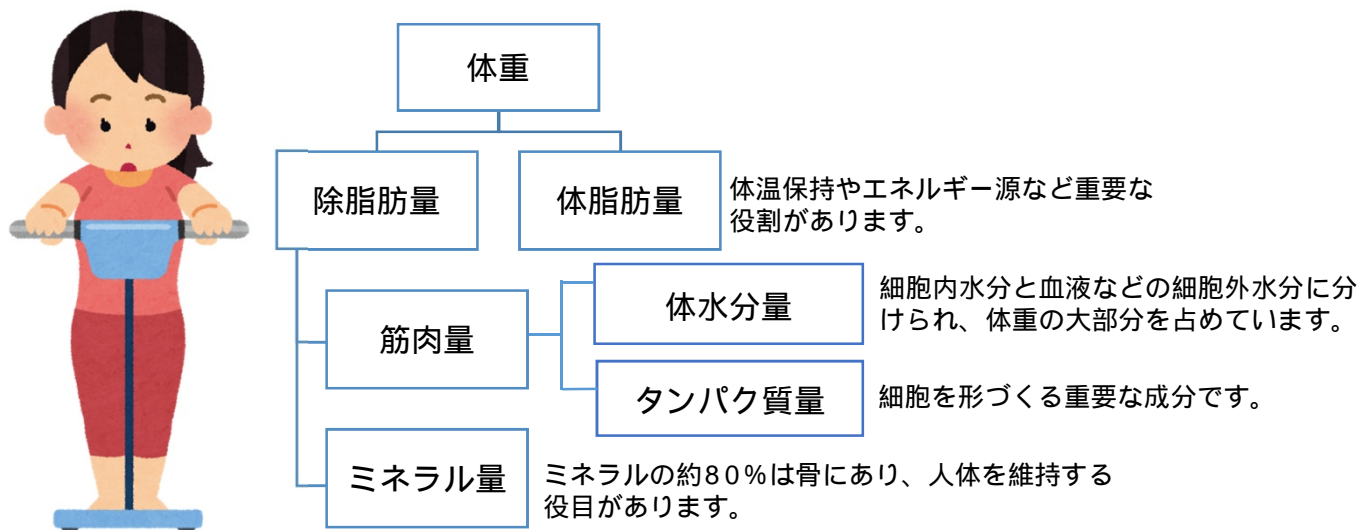
新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前に検温と体調確認をお願いいたします。37.5度以上の発熱や咳等の症状のある方は、参加をお控えください。

感染状況によっては中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ先：保健福祉課 健康支援班 TEL 51-9903

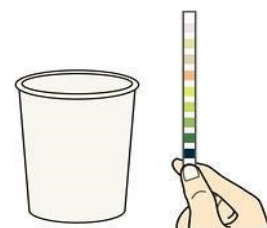
体成分測定では、どんなことがわかるの？

からだの成分チェック（体脂肪量・筋肉量・体水分量などがわかります。）



尿中塩分測定では、どんなことがわかるの？

1日にどのくらい塩分を摂取しているかを尿検査で測定します。
塩分のとりすぎなど気になる方は、ぜひご活用ください。



運動体験の内容

運動内容	講師	日程
「ウォーキングの効果とポイント」	丸森ロイヤルケアセンター 理学療法士 桜井重子先生	4 / 2 6
		7 / 1 4
		12 / 1 3
「身体の機能改善 エクササイズとトレーニング」	げんき鍼灸整骨院 院長 阿部元気先生	5 / 1 8
		9 / 1 5
		2 / 1 6
「呼吸法を取り入れたエクササイズ」	健康運動指導士 酒井真紀先生	6 / 1 7
		1 0 / 1 7
		1 / 2 0
「コンディショニング・ストレッチ」 尿漏れ予防 等	そらの和 院長 目黒剛史先生	8 / 9
		1 1 / 1 6
		3 / 1 3