

令和5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25日（火）	10月23日（月）
5月17日（水）	11月16日（木）
6月16日（金）	12月15日（金）
7月13日（木）	令和6年 1月22日（月）
8月8日（火）	2月22日（木）
9月29日（金）	3月15日（金）

◆実施時間 午前9時00分～11時30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）

## ①測定内容

- ・体成分測定※
- ・尿中塩分測定※
- ・血圧測定
- ・握力測定 など

## ②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。

## ③個別相談（食事 等）

お気軽にお声がけください。

7月と1月は、運動体験後に  
ワンポイント栄養講座を実施します！

令和5年7月13日（木）

「減塩のポイント」

令和6年1月22日（月）

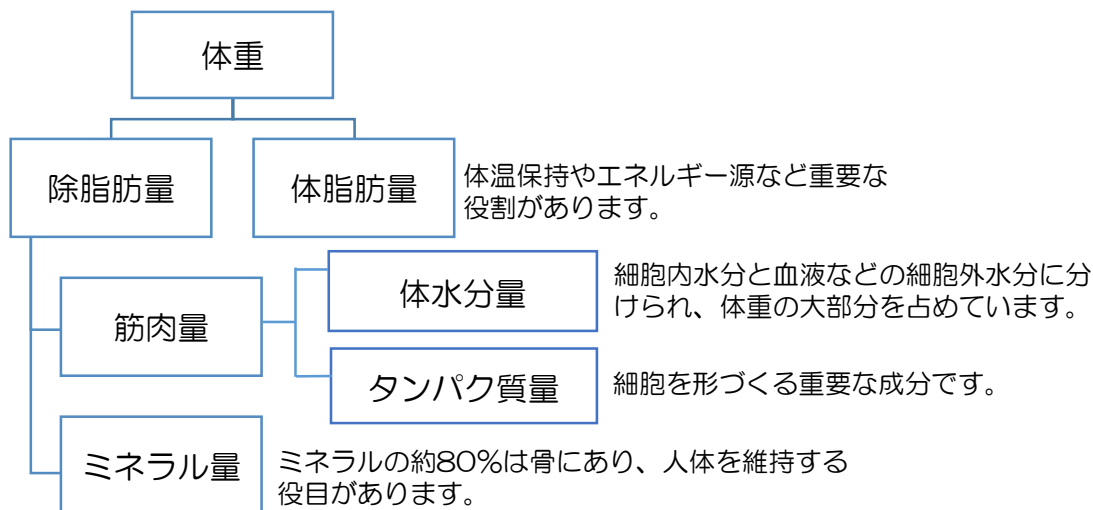
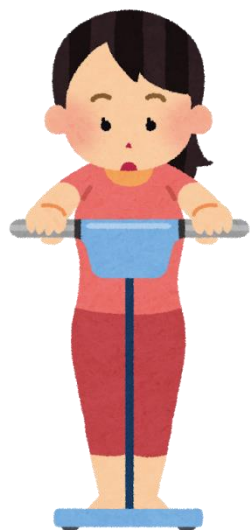
「野菜摂取のポイント」

発熱や咳等の症状がある場合は、来所をご遠慮  
いただいております。

体調を確認の上、お気軽にご参加ください。

## 〈体成分測定では、どんなことがわかるの?〉

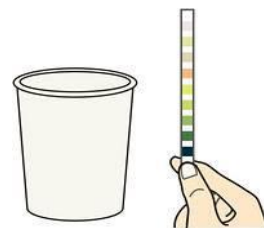
からだの成分チェック (体脂肪量・筋肉量・体水分量などがわかります。)



## 〈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
「フレイル予防と運動のポイント」	丸森ロイヤルケアセンター 理学療法士 安藤拓也先生	4/25
		8/8
		12/15
「代謝促進!! バランス調整ストレッチ」	そらの和 院長 目黒剛史先生	5/17
		10/23
		1/22
「代謝をあげる運動」	健康運動指導士 酒井真紀先生	6/16
		9/29
		3/15
「手軽にできるストレッチ・エクササイズ」	げんき鍼灸整骨院 院長 阿部元気先生	7/13
		11/16
		2/22