

令和6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（木）	10月29日（火）
5月15日（水）	11月14日（木）
6月21日（金）	12月20日（金）
7月18日（木）	令和7年 1月10日（金）
8月8日（木）	2月19日（水）
9月27日（金）	3月11日（火）

◆実施時間 9：00～11：30

◆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※ 終了後年2回栄養講座  
10：00～（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。

◆栄養講座の日程・内容（希望者のみ）

令和6年7月18日（木） 

「野菜足りてますか？  
～自分の野菜摂取量を知ろう～」

令和7年2月19日（水） 

「野菜摂取量の振り返り・  
フレイル予防の食事について」

◆野菜摂取量測定会の実施について

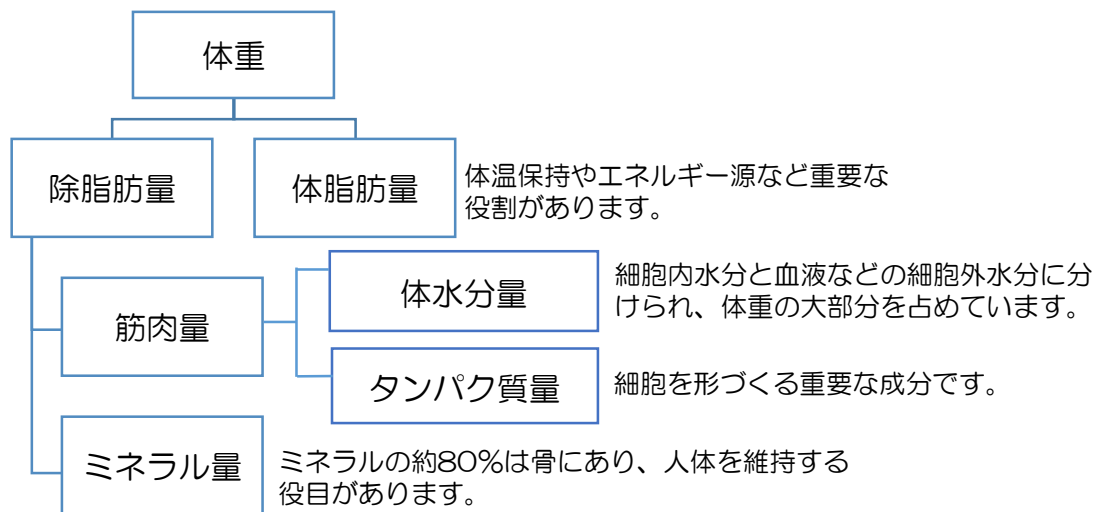
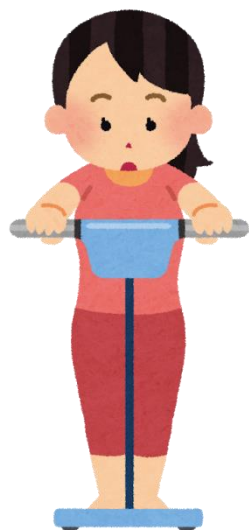
**NEW**

7/18及び2/19は野菜摂取量の測定を実施します。手をかざすだけで簡単に測定できますので、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?〉

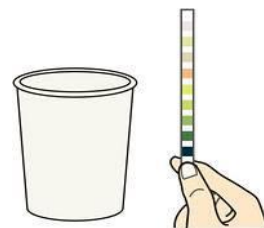
からだの成分チェック (体脂肪量・筋肉量・体水分量などがわかります。)



## 〈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
「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	4/25
		8/8
		1/10
「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 遠藤 瑠維先生	5/15
		9/27
「タオルを使った手軽にできる筋トレ」	健康運動指導士 酒井 眞紀先生	6/21
		12/20
		2/19
「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	7/18
		10/29
		3/11
「優しいヨガ・ストレッチ」	健康運動指導士 山舘 実佳先生	11/14