

# 令和7年度 健康づくり相談のご案内

参加無料  
申込不要

こんな方におすすめです！

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

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体脂肪量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。



## 会場

保健センター

## 時間

9:00~11:30

## 持ち物

- 健康診断の結果
- 体成分測定の結果用紙

## 開催日

4月24日（木）	10月23日（木）
5月14日（水）	11月12日（水）
6月17日（火）	12月18日（木）
7月 9日（水）	令和8年 1月20日（火）
8月 7日（木）	2月17日（火）
9月19日（金）	3月11日（水）

## 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※  
10:00~（30分~1時間程度） 終了後、年3回栄養講座を実施  
※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。

## 《野菜摂取量測定、ワンポイント栄養講座の日程・内容について》

以下の日程で、野菜摂取量の測定と栄養講座を行います。  
野菜摂取量測定は、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！

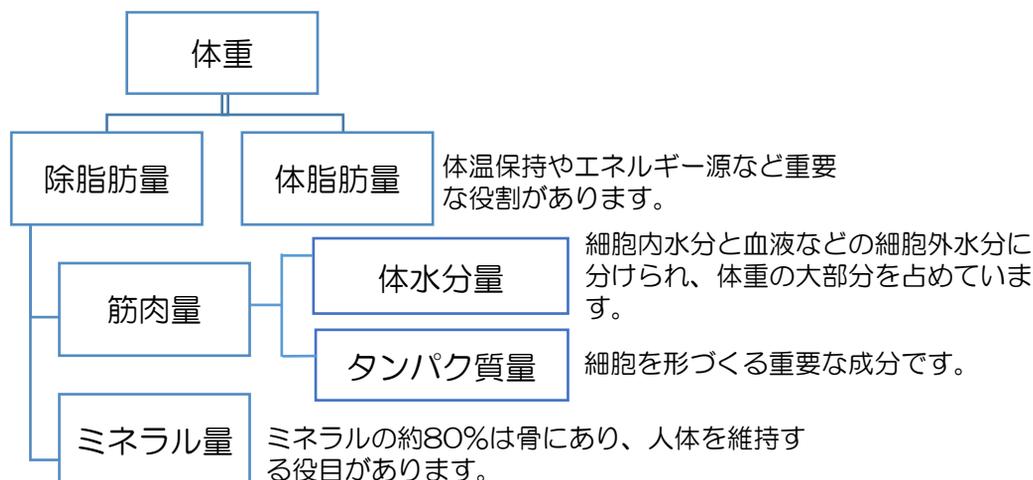
- ① 令和7年 7月 9日（水） 「野菜を食べるための工夫について」
- ② 令和7年10月23日（木） 「高血圧予防のための野菜の摂り方を知ろう」
- ③ 令和8年 2月17日（火） 「糖尿病と野菜摂取の関係について」



問い合わせ先：保健福祉課 健康支援班 TEL 51-9903

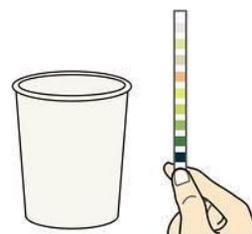
## 〈体成分測定では、どんなことがわかるの?〉

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。塩分の摂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
優しいヨガ・ストレッチ	健康運動指導士 山館 実佳 先生	4/24
		8/7
		12/18
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	5/14
		9/19
		1/20
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	6/17
		10/23
		2/17
タオルを使ったフレイル予防	健康運動指導士 酒井 真紀 先生	7/9
		11/12
		3/11