

令和8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16日（木）	10月22日（木）
5月13日（水）	11月12日（木）
6月17日（水）	12月17日（木）
7月16日（木）	令和9年 1月20日（水）
8月 6日（木）	2月17日（水）
9月17日（木）	3月15日（月）

内容（希望者のみ）

- ①測定
体成分測定 尿中塩分測定 血圧測定 握力測定 野菜摂取量測
 - ②運動体験
10:00~ 30分から1時間程度
 - ③ワンポイント栄養講話（10分程度）（年4回）
 - ④個別相談 お気軽にお声がけください。
- ※内容については、裏面をご覧ください。

野菜摂取量測定、ワンポイント栄養講話の日程・内容について》

以下の日程で、野菜摂取量の測定と栄養講話を行います。
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。

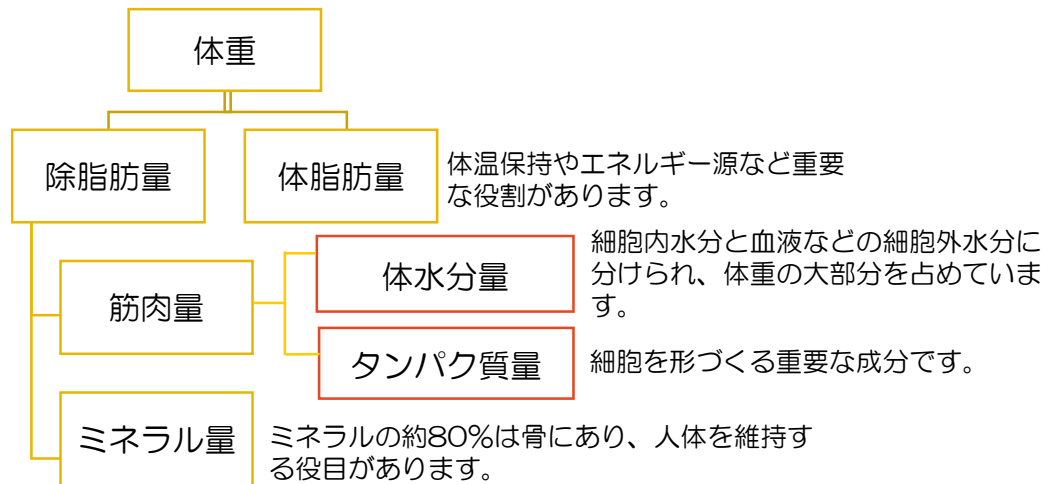
- ① 5月13日（水） 栄養講話「減塩のコツ」
- ② 7月16日（木） 野菜摂取量測定 栄養講話「野菜の摂取目標量」
- ③ 10月22日（木） 栄養講話「間食の適量」
- ④ 1月20日（水） 野菜摂取量測定 栄養講話「野菜をたくさんとる工夫」



問い合わせ先：保健福祉課 健康支援班 TEL 51-9903

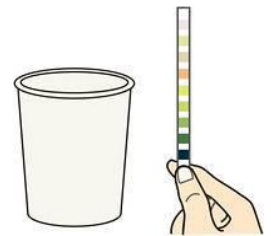
〈体成分測定では、どんなことがわかるの？〉

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 山舘 実佳 先生	4/16
		7/16
		12/17
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	5/13
		9/17
		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
		10/22
		2/17
動けるからだづくり	健康運動指導士 酒井 真紀 先生	8/6
		11/12
		3/15