

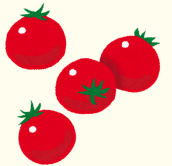
泉南市役所

健康測定会

コレイル予防を一緒にしませんか？



健康づくりの一環として、月に一度健康測定会を行う事になりました。



血圧測定



高血圧の予防に

日々の血圧測定は大切です。

握力測定



筋肉を知る

握力は全身の筋力が強いかわかっているかを評価する1番簡単な方法です。

噛む力測定



オーラルフレイル対策

噛む事は生きる上でとても大切な役割と意義があります。一度測定してみましょう。

体組成測定



今の自分を知る

「筋肉量」「基礎代謝量」「内臓脂肪レベル」等を知れます。※素足になって測定していただきます。

健康相談



専門家がお答え

保健師・管理栄養士・歯科衛生士等がお答えします。※日や時間によって不在有



日程などの詳しい情報は裏面をご覧ください。



オススメの方

- ◆いつまでも健康でいたい方
- ◆筋力の低下を感じる方
- ◆栄養や口腔の事でお悩みがある方
- ◆鍛えているので筋肉量を知りたい方 等

参加無料

予約不要

お一人様15分程度

日程		場所・受付時間
R8	① 5月15日(金)	①～⑩全て 泉南市役所別館1階 会議室1・2 9:30～11:30まで
R8	② 6月10日(水)	
R8	③ 7月10日(金)	
R8	④ 8月10日(月)	
R8	⑤ 9月11日(金)	
R8	⑥ 10月13日(火)	⚠ 注意事項 ペースメーカーを使用している方は、 体組成計を使用できません。また、素 足で測定するため、ストッキングなど は脱いでいただく必要があります。 さらに、日程や場所は都合により変更 になる場合がありますので、詳しくは お問い合わせください。
R8	⑦ 11月10日(火)	
R8	⑧ 12月11日(金)	
R9	⑨ 1月12日(火)	
R9	⑩ 2月10日(水)	

【問い合わせ先】

泉南市役所 保険年金課

保健事業担当 ☎072-479-6691

＼泉南市民が対象です！／

