

令和6年度 健康相談日

時間 13:30~16:00

費用 無料

〈相談内容〉

- ・こころとからだの健康相談 ・栄養相談
- ・体組成測定(体重・体脂肪・筋肉量・推定骨量など)
- ・血圧測定 ・血管年齢測定 など

★健診データなどから、あなたに合った目標を一緒に考え、
生活の見直しをお手伝いさせていただきます！

会場	役場(羽合庁舎)	総合相談センターどれみ (旭 400-6)	泊支所
日程 内容	5月21日(火) 「骨密度測定」 骨粗しょう症予防の 食事と運動をご紹介 	7月18日(木) 「健康・塩味チェック！」 塩分をどのくらい摂っているの かチェック！血管年齢もチェック 	9月19日(木) 「健康・塩味チェック！」 塩分をどのくらい摂っているの かチェック！血管年齢もチェック 
	11月13日(水) 「骨密度測定」 骨粗しょう症予防の 食事と運動をご紹介 	令和7年3月13日(木) 「健康・塩味チェック！」 塩分をどのくらい摂っているの かチェック！血管年齢もチェック 	令和7年2月13日(木) 「健康・塩味チェック！」 塩分をどのくらい摂っているの かチェック！血管年齢もチェック 

大腸がん検診の受付も行います！(問診・容器渡し)

実施日：7月18日・9月19日・11月13日

※希望される方は、がん検診受診券、自己負担金をご持参ください。

保健師・栄養士・看護師があなたの相談を
お受けします。お気軽にお立ち寄りください♪

※事前にお電話いただくと、スムーズな対応が可能です。



【お問い合わせ】 湯梨浜町役場 健康推進課健康増進係 TEL35-5375

ひざ伸ばして
筋力アップ！

5~10回/日
(両足)

①片側の膝をゆっくりのぼす

(つま先は上向き)

②20~30秒キープ！

☆背筋はピンと伸ばして



すぐにできる
太ももの
筋力アップ！

ゆっくりスクワットで
筋力アップ！

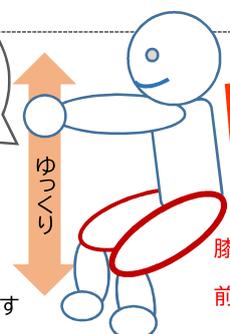
10回を
2セット/日

①足を肩幅に開く

②「1・2・3・4」で膝を軽くまげる

③「1・2・3・4」でゆっくり足をのぼす

☆ゆっくり動く方がより負荷がかかります



背筋はまっすぐ

膝がつま先より

前にでないように