

(様式1)



山口市

報道資料

平成29年8月21日

1 件名	健康相談会の開催のご案内 第2弾 あなたの生活習慣大丈夫?② 「高血圧予防のためにできることって?手首で骨の強さを測ろう!」
2 日時	平成29年9月4日(月) 受付9時30分~10時30分
3 場所	山口市保健センター
4 内容	<p>今年度4回シリーズで、健康相談会を開催します。</p> <p>今回は、あなたの生活習慣を見直すシリーズ第2弾として、「高血圧予防のためにできることって?手首で骨の強さを測ろう!」をテーマに骨の健康度チェックや個別相談などを行います。</p> <p>この機会に、あなたの日頃の生活習慣や健康づくりを見直してみませんか。保健師・管理栄養士があなたの健康づくりをサポートします!</p> <p>初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。</p> <p>■内容 骨の健康度チェック、体組成(筋肉量・脂肪量)測定、血圧測定、保健師・管理栄養士との健康相談、各種展示(食品に含まれる塩分量、がんにならないための生活習慣についての展示など)</p> <p>■対象 山口市民で健康づくりに関心のある方、特定健康診査結果についてご相談がある方など</p> <p>■料金 無料</p> <p>■申込み 不要。受付時間内に会場にお越しください。</p> <p>■持参品 特定健康診査受診結果通知表、健康手帳(お持ちの方) ※測定のご希望がある方は裸足になれる服装でお越しください。</p>
6 問い合わせ	山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり第一担当) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp



初めての方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

あなたの健康づくりを見直してみませんか？
保健師・管理栄養士がサポートします！

特定健康診査結果のご相談も受け付けています！

第2弾

減塩

あなたの生活習慣大丈夫？②

高血圧予防のためにできることって？

手首で骨の強さを測ろう！

◎日時：平成29年9月4日（月）
9時30分～10時30分受付

◎場所：山口市保健センター
（山口市糸米二丁目6番6号）

◎対象：山口市民で健康づくりに関心のある方、特定健康診査
結果についてご相談がある方 など

◎料金：無料

◎申込み：不要。受付時間内に会場にお越しください。

◎持参品：特定健康診査受診結果通知表、健康手帳（お持ちの方）

※測定のご希望のある方は裸足になれる服装でお越しください。

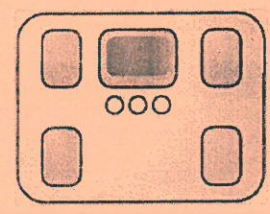
骨WAVE測定結果

あなたは：女性 99歳

あなたの結果はE

各種測定や展示、相談も行っています。

- ☆体組成(筋肉量・脂肪量)測定
- ☆血圧測定
- ☆保健師・管理栄養士との健康相談
- ☆減塩に関連した食事の展示
- ☆がんにならないための生活習慣についての展示 など



このチラシに関する問い合わせ 山口市保健センター（健康づくり第一担当）
TEL (083) 921-2666 FAX (083) 925-2214

次回以降の日程は裏面をご覧ください。

あなたの健康づくりを見直してみませんか？

場所は全て山口市保健センターです！

第2弾

9月4日(月)

9:30~10:30受付

あなたの生活習慣大丈夫？②

高血圧予防のためにできること

- ・高血圧予防の食事
- ・骨のセルフチェック(手首で測定)



今年度新たに導入！

第1弾

7月3日(月)

あなたの生活習慣大丈夫？①

脂質を下げるためにできること

- ・血管年齢測定
- ・熱中症予防



第3弾

12月4日(月)

9:30~10:30受付

あなたの生活習慣大丈夫？③

糖尿病予防についてできること

- ・糖尿病予防の食事
- ・感染症予防！手洗いのコツ



第4弾

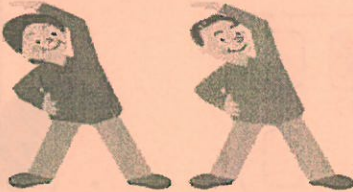
平成30年2月5日(月)

9:30~10:30受付

あなたの生活習慣大丈夫？④

寝たきり予防のためにできること

- ・ロコチェック
- ・ロコモトレーニング



第1弾~第4弾を全部参加で
元気いきいきポイント
20ポイントゲット！

GOAL



山口市元気いきいきポイント

来場者には5ポイント進呈！



ポイントを貯めると
抽選でプレゼントが
当たります！

【対象】18歳以上の山口市市民(在勤・在学を含む)
35ポイントで県内協力店で使える『特典カード』
と交換できます。

5月31日(水)より開始です！

