

(様式1)



山口市

# 報道資料

平成29年6月13日

|         |  |
|---------|--|
| 1 件名    | 健康相談会の開催のご案内<br>第1弾 あなたの生活習慣大丈夫?①<br>「脂質を下げるためにできることって?」   |
| 2 日時    | 平成29年7月3日(月) 受付10時~11時   |
| 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。<br/>今回は、あなたの生活習慣を見直すシリーズ第1弾として、「脂質を下げるためにできることって?」をテーマに血管年齢測定や個別相談などを行います。<br/>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!<br/>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 血管年齢測定、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(食品に含まれる脂肪量、熱中症予防に必要な水分の量と水分の取り方等)</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)<br/>※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)<br>TEL 083-921-2666 / 内線 4142<br>FAX 083-925-2214<br>E-mail <a href="mailto:kenko@city.yamaguchi.lg.jp">kenko@city.yamaguchi.lg.jp</a>   |



初めての方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

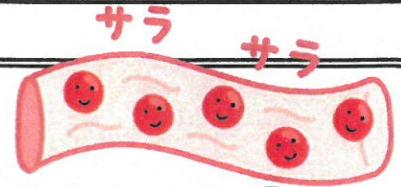
あなたの健康づくりを見直してみませんか？  
保健師・管理栄養士がサポートします！

**特定健康診査結果のご相談**も受け付けています！

**第1弾**

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って？ 血管年齢を測ってみませんか？



◎日時：平成29年7月3日（月）

10時～11時受付

◎場所：山口市保健センター

（山口市糸米二丁目6番6号）

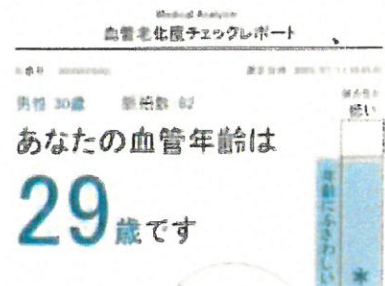
◎対象：山口市民で健康づくりに関心のある方、特定健康診査結果についてご相談がある方 など

◎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。



各種測定や展示、相談も行っています。

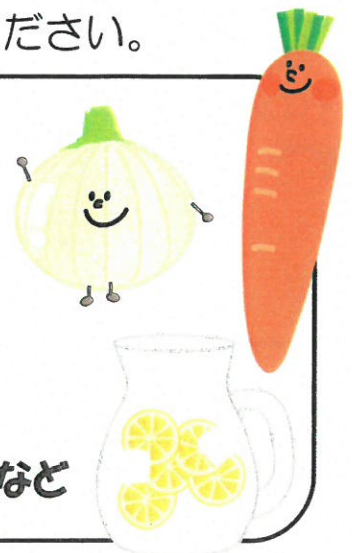
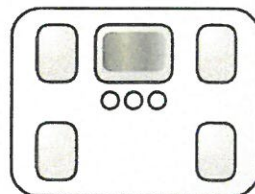
☆体組成(筋肉量・脂肪量)測定

☆血圧測定

☆保健師・管理栄養士との健康相談

☆食品に含まれる脂肪量の展示

☆熱中症予防に必要な水分の量と水分のとり方の展示 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

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)  
10時～11時受付

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)  
10時～11時受付

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)  
10時～11時受付

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)  
10時～11時受付

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！



## 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！

