



山口市

報道資料

平成30年11月14日

1 件 名	健康チェック・健康相談会の開催のご案内
2 日 時	平成30年12月3日（月） 受付9時00分～10時00分
3 場 所	山口市保健センター
4 内 容	「立ち上がりテスト」で脚力を判定！あなたの結果は？」をテーマに立ち上がりテストやロコモティブシンドロームについての展示、保健師・栄養士との個別相談などを行います。 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！ 初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。 ■内容 立ち上がりテスト（脚力チェック）、体組成（筋肉量・脂肪量）測定、 保健師・管理栄養士との健康相談、 各種展示（ロコモティブシンドロームについて）など ■対象 山口市民で健康づくりに関心のある方、各種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 各種健康診査結果、健康手帳（お持ちの方） ※体組成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。
6 問い合わせ	山口市保健センター（山口市健康増進課 健康づくり担当） TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

人生100年時代を健やかに美しく生き抜くために

健康チェック・健康相談会 第5回

“立ち上がりテスト” あなたの結果は？

～10年後も背筋を伸ばして歩くために～



人生100年時代となった今、健康寿命（健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができる状態）を伸ばすことがとても大切です。

日ごろの生活について振り返り、健康に生き抜く方法を一緒に考えてみませんか？

🌱 **日時** 平成30年12月3日（月）

午前9時～10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
各種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** 各種健康診査結果、健康手帳（お持ちの方）

※体組成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。

決まった高さから
立ち上げられるかどうかで、
“ロコモ度”を判定します。

～各種測定や展示、相談を行っています～

☆ **立ち上がりテスト(脚力チェック)**

☆ 体組成（筋肉量・脂肪量）測定

☆ 保健師・管理栄養士との健康相談

☆ **ロコモティブシンドローム**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

TEL (083) 921-2666

次回以降の日程は裏面をご覧ください。



平成30年度 健康チェック・健康相談会のお知らせ

山口市保健センター会場 9～10時受付

※健康相談コーナー(保健師・管理栄養士)は毎回あります!!

4月9日(月)

第1回「足裏測定」あなたの結果は?

◎足裏測定 ◎運動についての展示



6月4日(月)

第2回「コレステロールをさげる」にできることって?

◎血管年齢測定 ◎脂質異常症についての展示



8月6日(月)

第3回「骨の強さ測定」あなたの結果は?

◎骨の強さ測定 ◎骨粗鬆症についての展示



骨の強さを手首で測ります。
A～Eで判定します。

10月1日(月)

第4回「血糖を上げない」にできることって?

◎血管年齢測定 ◎糖尿病についての展示



12月3日(月)

第5回「立ち上がりテスト」あなたの結果は?

◎立ち上がりテスト ◎ロコモティブシンドロームについての展示



決まった高さから
立ち上がるかどうかで、
“ロコモ度”を判定します。

平成31年2月4日(月)

第6回「血圧をさげるためにできることって?

◎血管年齢測定 ◎高血圧についての展示



山口市元気いきいきポイント



ポイントをためると
プレゼントが当たります!!

来場者には5ポイント進呈!

【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。