



報道資料

令和2年1月22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	2020年2月5日（水） 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	「気になる骨粗しょう症！骨の強化術とは？」をテーマに骨の強さ測定や骨粗しょう症についての展示、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 骨の強さ測定、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（高血圧について）など ■対象 山口市民で健康づくりに関心のある方、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

健康チェック・健康相談会

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）を伸ばすために、
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？

気になる骨粗しょう症！骨の強化術とは？



～いろいろな測定や展示、相談を行っています～

- ☆ **骨の強さ測定**
- ☆ **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**
- ☆ **骨粗しょう症についての展示** など

 **日 時** 2020年 2月5日(水)

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
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。



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。

2019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時～10時受付

※体組成測定・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10日(水)

「気になる糖尿病! 血糖値を下げない生活術とは?」

◎血管年齢測定 ◎糖尿病についての展示



噛む力を
ガムの色の变化
で確認します。

6月5日(水)

「気になる歯周病! お口のトラブル予防術とは?」

◎かむ力チェック ◎歯科衛生士による個別相談



8月7日(水)

「気になるお肌の調子、不調 改善術とは?」

◎肌年齢測定 ◎睡眠・食事についての展示

10月2日(水)

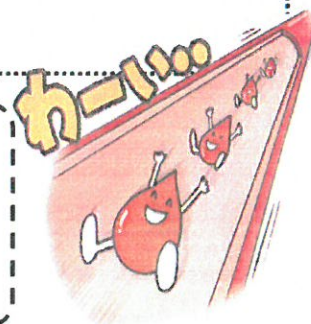
「気になるコレステロール! 脂質を下げる生活術とは?」

◎血管年齢測定 ◎脂質異常についての展示

12月4日(水)

「気になる高血圧! 血圧を下げる生活術とは?」

◎血管年齢測定 ◎血管しなやかストレッチ(ミニ講義)



骨の強さを
手首で測り、
A～Eで
判定します。



2020年2月5日(水)

「気になる骨粗しょう症! 骨の強化術とは?」

◎骨の強さ測定 ◎骨粗しょう症についての展示



健康都市

やまぐち

山口市では、市民のだれもが健康づくりに取り組むまちをめざしています!