

今年度
最後

“お楽しみ”

個別健康サポート相談のご案内



お正月太りや体の衰えを感じていませんか？ 今年こそ健康のために何かを始めたい！と思いませんか？

保健センターでは『“お楽しみ” 個別健康サポート相談』を実施します。
相談日は血管年齢測定・脳年齢測定・体組成測定・食事診断ができます。
これらは期間限定です。この機会にゲーム感覚で楽しみながら、**ご自身の**
体を知り、若々しい体をつくる方法を一緒に考えましょう。

ご夫婦での参加もどうぞ



◇実施日 2月10日(水)、2月18日(木)

◇時 間 午前9時30分～1人1時間程度 ※完全予約制

◇内 容 血管年齢測定・脳年齢測定、体組成測定(15分程度)

食事診断(15分程度)

保健師・看護師・栄養士から日常生活の改善点をアドバイス(15分程度)

◇申込方法 各実施日2日前までに健康増進課(保健センター☎029-885-1889)へお申込みください。

◇持ち物 (お持ちの方は)健診結果、筆記用具

◇参加費 無料

※体組成測定はペースメーカー等体内装着器具をご使用の方は実施できません。

また、素足で測定しますので、靴下でご来所ください。(ストッキングは不可)

お願い

- ①感染症蔓延状況により、日程・内容が変更になる場合がございます。ご容赦ください。
- ②相談日は、事前にご自宅で体温を測定し、マスクを着用の上、ご来所ください。
- ③面談日に発熱等いつもと体調が異なる場合は、来所を控えていただき、保健センターへご連絡ください。

血管年齢

体組成測定

脳年齢

食事診断



10月に同様の相談を行い好評でした!!

＜参加者の声＞

- ・自分の改善点があった
- ・面白い
- ・色々体験でき、アドバイスもあり良い
- ・参加後、食事に気を付けるようになった



休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

1月	17日 (日)	まつばらウイメンズクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎0297-87-6030	2月	7日 (日)	さかえ医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-3372
	24日 (日)	南平台メディカルクリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-892-0262		11日 (木)	森脇整形外科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-3640
	31日 (日)	美浦中央病院 宮本病院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎0299-79-2114		14日 (日)	あみ小林クリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-78-3770

2月の
乳幼児健診

4カ月
児

2月8日(月)
令和2年10月生

1歳6
カ月児

2月15日(月)
令和元年6月
～7月生

2歳児
歯科

2月16日(火)
平成30年12月
～平成31年1月生

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日時が変更になる場合があります。