

「お楽しみ」個別健康サポート相談



●認知症や血管年齢は気になりませんか？

認知症の発症を予防したり、いつまでも若々しくいるためには、毎日の食事や適度な運動等、日ごろの積み重ねが必要です。「お楽しみ」個別健康サポート相談では、3日間限定で下記内容の測定が出来ます（※測定結果は参考値です）。測定結果に応じて、保健師・栄養士が今より健康になるための方法を一緒に考えます。ぜひお気軽にご参加ください。

実施日 11月8日(火)～10日(木) ※完全予約制

- 内 容**
- ① 脳年齢測定
 - ② 血管年齢測定
 - ③ 体組成測定(筋力・脂肪量等)
 - ④ 食事診断
 - ⑤ ①～④の結果に応じた保健師・栄養士からの個別アドバイス

時 間 各日とも午前9時30分～午後3時00分 一人1時間程度

実施方法 個別相談

会 場 美浦村保健センター

申込期間 各実施日の2日前までに、保健センターへお申し込みください。

持 ち 物 健康診査結果(お持ちの方のみ)、筆記用具



■受講にあたって

- ・感染症まん延状況により、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。
- ・来所時は、マスク着用と、事前に体温を測定してください。
- ・相談日に発熱等いつもと体調が異なる場合や、新型コロナウイルス感染症陽性者と接触があった場合等は、来所を控えていただき、保健センターへご連絡ください。

▶ 問合せ・申込み 美浦村保健センター(健康増進課) ☎029-885-1889

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

10月	16日(日)	あべ整形外科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-834-5777	11月	3日(木)	はたかわ医院 坂本耳鼻咽喉科医院	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-2627
	23日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-3372		6日(日)	印南クリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎0297-87-6030
	30日(日)	市川ファミリークリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-894-2611		13日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-892-0262

11月の
乳幼児健診

- 4 か 月 児** 11月21日(月)
- 3 歳 児** 11月7日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。
▽新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら！
子ども #8000
おとな #7119