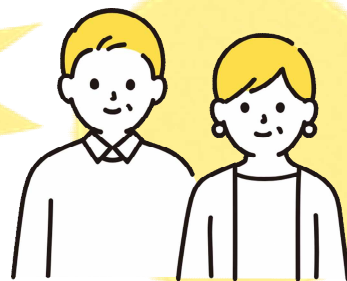


通いの場・サロン関係者のみなさまへ

高齢者向け



出前講座・健康相談のご案内

保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が
健康に関する出前講座・健康相談を実施します。



内容

- ・健康相談（健康、栄養など）
 - ・各種測定（血圧・握力・足指筋力など）
 - ・専門職によるミニ講座（健康・栄養・運動など）
- ＊詳しくは裏面をご覧ください。

日時

平日 9:00～15:00 のうち、15～60 分程度

場所

サロン等を開催している場所に専門職が
出向きます。

費用は**無料**です！

回数

1 年度（4 月～翌年 3 月）につき 1 回程度
＊地域包括支援センターからの支援も含みます。

申込の 流れ

- ① 裏面のメニューから希望する内容を選択して下さい。
- ② 別添の「出前講座・健康相談実施依頼書」に必要事項をご記入ください。
- ③ 以下の「申込・問合せ先」に依頼書をご提出ください。

＊希望日の 2 か月前までにお申し込みください。

＊日程や内容は保健事業や講師・参加人数等の都合上、ご希望に添えない場合
もございます。

＊ご不明点等ある場合は、事前に電話にて問合せください。

申込・
問合せ先

TEL (0829)-30-9185

廿日市市 地域共生社会推進室

廿日市市 新宮1-13-1

廿日市市総合健康福祉センター「山崎本社みんなのあいプラザ」3階 ⑩窓口

〈電話受付時間〉

土日祝日を除く平日9時～16時

メニュー

● 健康チェック

足指筋力測定

足指筋力とは足指を曲げた時に発揮する力です。足指筋力が強いと転倒予防やバランス能力の向上、歩行速度の上昇などさまざまな効果を得られることが分かっています。



握力測定

握力は足の筋力やその他多くの部位の筋力と関係が深いので、全身の筋力を知るための指標として、用いられます。



その他

身長・血圧測定・骨密度測定など行っています。



体組成測定

裸足で乗るだけで、内臓脂肪レベル、推定骨量、筋肉量、体内年齢が分かります。



血管年齢測定

血管年齢とは実年齢と比較した血管の老化度を分かりやすく示したものです。指先の脈拍から血流速度を測定し、血管年齢を推定するものです。

*この測定結果はあくまで参考値です。



● 健康相談

各測定後に保健師・栄養士等が個別に健康・栄養に関する個別相談に応じます。



● ミニ講座

栄養（フレイル予防）・高血圧・骨粗鬆症・その他健康に関する内容のミニ講座を専門職が実施しています。

● その他

健康づくり応援団による体操、健康づくりに関する情報をお知らせします。