

健康相談



6月3日(月)
7月22日(月)
9月18日(水)
12月17日(火)
2月28日(金)


市役所
市民ホール

市役所エントランス



いずれも**10時～12時**



健康相談って何ができるの？ 

無料で専門職にこんな相談できます♪
お気軽にお立ち寄りください。

保健師の

血管年齢測定
健康相談



管理栄養士の

栄養・食事相談




健康運動指導士の

姿勢チェック
ロコモ度テスト



歯科衛生師の

歯科相談 
口臭チェック



保健師の

もの忘れ相談



亀岡市健康増進課

☎ 25-5004

健康相談ではこんな測定ができます

《 血圧測定 》

血圧は1日のうちでも大きく変化し、年齢、ストレス、気温などその時の状況によってもすぐに変化してしまいます。

血圧は自分の健康を知るための大切なバロメーター。
自分の血圧は普段、どれくらいか一度測定してみませんか？



《 血管年齢測定 》

血流が悪くなると肩こりや冷えだけでなく、動脈硬化が進み、命にかかわる病気になることも！
測定は指1本置くだけ！15秒で痛みもありません。
気付かないうちに老化が進む血管だからこそ一度調べてみませんか？



《 ロコモ度テスト 》

ロコモティブシンドロームを知っていますか？
最近、歩くのがしんどい、腰や膝が痛くなったなど、思い当たる人は、実はロコモ予備軍かも知れません。
簡単なチェックで可能性がないか調べてみましょう！



《 口臭チェック 》

自分ではなかなか気づかない口臭問題！
息を吹きかけるだけで簡単に測定してみませんか？
歯科衛生士にケア方法もお聞きいただけます。

