



健康相談



R8.6月4日(木)

8月3日(月)

9月10日(木)

12月15日(火)

R9.1月26日(火)

市役所
市民ホール

予約不要
運動相談は
先着15人まで

2月25日(木) 市役所エントランス



9時30分～11時30分



健康相談って何ができるの？



無料で専門職にこんな相談ができます♪
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



禁煙相談
節酒相談
体組成測定

歯科衛生士の

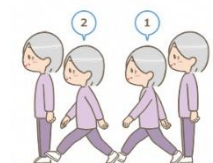
歯科相談
口臭チェック



健康運動指導士の

姿勢チェック
ロコモ度テスト
運動相談

先着15人まで



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

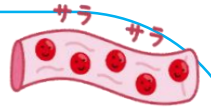
《血圧測定》

血圧は1日のうちでも大きく変化し、年齢、ストレス、気温などによっても変化します。血圧は自分の健康を知るための大切なバロメーターです。

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！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》



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。



《禁煙相談》



(呼気一酸化炭素濃度測定検査)

一度、呼気中の一酸化炭素濃度を測定してみませんか？

一酸化炭素はタバコの煙に含まれる有害物質で、血管中の酸素の運びを妨げたり、動脈硬化を起こします。

《体組成測定》

体重などに加えて体脂肪率や筋肉量、骨量を測定することができます。靴を脱がずに10秒で測定できます！

まずは自分の体を知るところからはじめませんか？

