

令和 8 年度 健康相談・ヘルスチェックデー のお知らせ



血压測定、体組成計による体重・体脂肪量・筋肉量の測定、健康講話、健康相談ができます。
どなたでもお気軽にお越しください。

参加回数に応じて
粗品プレゼント!

	実施日	場 所	内 容
令和 8 年	4 月 13 日(月)	山元町保健センター	
	5 月 11 日(月)	山元町保健センター	健康講話:栄養について
	6 月 15 日(月)	山元町保健センター	健康講話:熱中症について
	6 月 29 日(月)	山元町保健センター	
	7 月 13 日(月)	山元町保健センター	
	8 月 3 日(月)	山元町保健センター	健康講話:健診を受けましょう
	8 月 24 日(月)	ふるさとおもだか館 会議室 1	InBody(インボディ)測定 健康講話:健診を受けましょう
	9 月 28 日(月)	山元町保健センター	InBody(インボディ)測定
	10 月 19 日(月)	山元町保健センター	健康講話:軽運動を取り入れましょう
	11 月 9 日(月)	山元町保健センター	健康講話:歯の健康について
	12 月 7 日(月)	山元町保健センター	健康講話:ヒートショックについて
令和 9 年	1 月 12 日(火)	山元町保健センター	健康講話:フレイルについて
	2 月 8 日(月)	山元町保健センター	健康講話:こころの健康について
	3 月 8 日(月)	山元町保健センター	InBody(インボディ)測定

*** 時 間 *** 13 時 30 分~15 時 30 分

*** 健康講話 *** 14 時 00 分~14 時 15 分

※上記表に健康講話と記載のある回のみ実施

*** 健康相談 *** 要予約

保健師と管理栄養士が相談に応じます。前日までにご連絡ください。

【問合せ先】

山元町健康推進課 健康推進班 ☎ 0 2 2 3 - 3 6 - 8 6 6 0