



人生100年時代 健康寿命をのばしましょう

保健センター主催 「健康デー」のご案内

益子町では、生活習慣病重症化予防、フレイル対策として「健康デー」を開催しています。「健康デー」では、推定筋肉量などがわかる体組成計測定（予約不要）や栄養相談（要予約）の他、下記の催しを行います。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

令和6年度 日にち	催しの内容（予約不要）
4月 2日（火）	受けよう健康診査（結果の活用方法）
5月 7日（火）	始めよう健康習慣（食事、運動、睡眠、禁煙等）
6月 4日（火）	ベジチェック（推定野菜摂取量測定）、歯の健康
7月 2日（火）	フレイルチェック（握力測定）、熱中症予防
8月 6日（火）	8/4は栄養の日 栄養について学ぼう
9月 10日（火）	高血圧予防（塩分測定※、味覚チェック） 
10月 1日（火）	骨粗しょう症を予防しよう 
11月 12日（火）	糖尿病・腎臓病を予防しよう
12月 3日（火）	間食・飲酒の適量について学ぼう
令和7年1月 7日（火）	ベジチェック、郷土料理の紹介 
2月 4日（火）	フレイルチェック（握力測定） 
3月 4日（火）	高血圧予防（塩分測定※、味覚チェック）

※ご自宅のみそ汁50ml程度をご持参ください。

【対象】 益子町民の方

【時間】 9時～11時・14時～16時

【場所】 益子町保健センター（益子1591-3 益子駅となり）

【予約・問合せ】 益子町保健センター ☎ 0285-70-1121