

健康応援かけつけ隊



あなたの地区の

お祭り
イベント

+

健康!

元気な地域づくりを応援するため、保健師や健康づくり推進員が地域のイベントに出向き、健康に関する情報をお届けします！

体験・測定

- ・血管年齢測定
- ・血圧測定
- ・握力測定



イベントサポート

ウォーキングイベント



展示・ミニ講話

- ・こども向けクイズ
- ・災害時の食事について
- ・野菜や塩分の摂り方
- ・みんなでせ～のお体操

※実施する内容については、裏面からお選びください。

中央総合事務所

総務課（まちづくり支援係） ☎095-829-1428

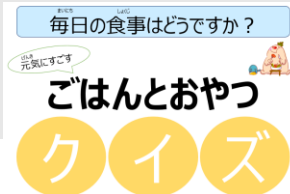
地域福祉課

☎095-829-1429

MENU

体験・測定	概要	イメージ
あなたの 血管年齢をチェック	血管が傷んでいると、脳卒中や 心筋梗塞などの原因に！ 機械に指先をはさんで、血管年 齢を調べます。	
あなたの 血圧をチェック	自分の血圧は正常値内にある でしょうか？血圧コントロールの アドバイスも行います！	
あなたの 握力をチェック	握力はフレイルの指標の一つで す。ぎゅっと握って筋力チェック！	

イベントサポート	概要	イメージ
ウォーキング イベント	ロードウォークサポーターが、 コースの作成、準備運動、ウォー キング時の安全確保などを行い、 サポートします！	

展示・ミニ講話	概要	イメージ
こども向けクイズ	バランスのよい食事や、ジュース に含まれる砂糖の量などにつ いて、楽しく学んでみよう！	
災害時の食事	災害時備蓄食品、パックスクイ ング、ローリングストックの紹介	
野菜や塩分 の摂り方	一日に食べてほしい野菜量、 野菜摂取のコツやレシピ紹介 食事に含まれる塩分量とは？ 塩分摂取量のチェックも！	
みんなで せ～のお体操	シルバー元気応援サポーター による介護予防体操 「せ～のお体操」	

※実施する内容については、規模や要望に応じて一緒に検討いたします。
お気軽にお問い合わせください。