

2024

まちの保健室

無料測定で自分のからだを知ることから始めてみませんか？

InBody測定

左右の腕、脚、体幹筋肉、脂肪のバランスや基礎代謝量がわかる。今からはじめる健康づくりに役立つヒントがたくさん！



専用結果用紙でお渡します！



ベジメータ測定（指定日）

指1本、10秒機械にかざすだけで、簡単に野菜摂取量がわかる！
食生活の改善の1歩にも！



お味噌汁の塩分測定

いつものお味噌汁をご自宅から大さじ1杯ほどお持ちください。適正な塩分濃度を確認してみませんか？



保健師、栄養士による健康サポート

(運動、食事、禁煙などお気軽にご相談ください)

- ・血圧測定
- ・測定結果の解説、運動アドバイス
- ・健康診断受診後の相談など



伊豆市内の4地区5会場で開催！ ※詳しくは裏面へ
(予約不要 お好きな会場、日程でご参加いただけます)

5/21限定
骨密度測定

うさぎ薬局修善寺店が測定します

夜の部
限定

伊豆市健康づくり食生活推進協議会による
食生活サポートを同時開催

対象日 5/9(木)・8/27(火)・11/14(木)・2/25(火)

まちの保健室 開催スケジュール



: ベジメータ



: 食生活サポート



: 骨密度測定

★昼の部★ 9:30~11:30

	修善寺 生きいきプラザ	中伊豆支所 3階 第6会議室	天城支所	土肥支所
4月	4/23 (火) 	4/17 (水) 		
5月	5/21 (火) 			
6月	6/18 (火) 			6/7 (金)
7月	7/23 (火)	7/10 (水)		
8月	8/27 (火) 		8/22 (木) 	
9月	9/24 (火)			9/13 (金)
10月	10/22 (火) 	10/16 (水) 		
11月	11/26 (火)			
12月	12/24 (火) 			12/13 (金)
1月	1/28 (火)	1/15 (水)		
2月	2/25 (火) 		2/13 (木) 	
3月	3/18 (火)			3/7 (金)

★夜の部★ 17:30~19:00

	修善寺 生きいきプラザ	狩野ドーム
5月		5/9 (木)
8月	8/27 (火) 	
11月		11/14 (木)
2月	2/25 (火) 	

げ(減塩) ん(運動) き(禁煙)
プロジェクト推進中!



【お問合せ】
健康長寿課 72-9861