

骨密度測定実施します！

# 移動健康相談のお知らせ

令和4年

日程：1月28日（金）

実施時間：9時30分～11時00分

会場：みらい平コミュニティセンター

\* \* \* \* \*

**\*実施時間内に上記の会場へ直接お越しください\***

- 新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止させていただく場合があります。予めご了承ください。
- ご参加の際は、マスク着用でお越しくださるようお願いいたします。また、ご自身の健康管理にご留意いただくとともに、咳、発熱等の症状が見られたときは、ご参加をお控えください。



あなたの骨大丈夫？

骨密度測定（負担額 200 円）



骨粗しょう症予防のため、ご自身の骨密度を確認しましょう。

裸足になれる服装でお越しください。

気になる

体重・体脂肪率測定

体組成計で計測します。ご希望の方は裸足になれる服装でお越しください。



お家のみそ汁の塩分は？

みそ汁塩分チェック

ご家庭で食べているみそ汁の塩分濃度が簡単に測定できます！

\*汁の深さが5 cm以上になるよう容器に入れ、ご家庭で温めてお持ちください。



なんでも

保健師・栄養士相談

血圧測定ができます。

健康のこと、食事のことなどお気軽にご相談ください。育児相談もできます。

〈お問合せ先〉 つくばみらい市保健福祉部健康増進課 ☎0297-25-2100