

市役所で出張健康相談を行います！

ちょっと気になる体調の変化や、健診結果の見かたなどの健康相談と
血圧、血管年齢、塩分などの測定を行います。お気軽にご利用ください。

【日程】

	相談・測定日	時間	場所
令和8年	4月15日(水) <small>血管年齢あり</small>	午前 9時30分 ） 11時30分	市役所1階 市民ホール
	6月25日(木) <small>血管年齢あり</small>		
	8月27日(木) <small>血管年齢あり</small>		
	10月14日(水) <small>血管年齢あり</small>		
	12月3日(木) <small>血管年齢あり</small>		
令和9年	2月2日(火)		

※事前予約は不要です。ご都合の良い日にお越しください。

【内容】

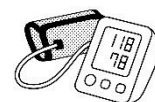
健康相談：保健師・看護師・栄養士による健康相談

健康チェック：(1)血圧測定

(2)握力測定

(3)血管年齢測定(日にち限定)

(4)塩分濃度測定(みそ汁や漬物などを持参ください)



<問い合わせ>

館林市健康推進課(保健センター内)

仲町 14-1 TEL 0276-74-5155

健康相談

相談内容

- ・血圧が高くなってきたがどうすればよいか
- ・減塩方法が知りたい
- ・栄養バランスについて知りたい など



健康チェック

血圧測定

心臓から送り出される血液が、どれだけの力で血管の壁を押しているかがわかります

握力測定

物を握るときに発揮される力がわかります

血管年齢測定

人差し指もしくは中指の腹をセンサにのせて測定します

血管のしなやかさ、動脈の硬さがわかります

塩分濃度測定

液体に含まれている塩分の濃度がわかります

※必要量は大さじ1杯程度

