

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7年	4月15日(火)	午前 9時30分 ～ 11時30分	市役所1階 市民ホール
	5月21日(水) 血管年齢あり		
	6月20日(金) 血管年齢あり		
	7月30日(水) 血管年齢あり		
	8月19日(火)		
	9月9日(火) 血管年齢あり		
	10月14日(火) 血管年齢あり		
	11月19日(水) 血管年齢あり		
	12月11日(木) 血管年齢あり		
令和8年	1月16日(金) 血管年齢あり		
	2月17日(火)		

【内 容】

健康相談：保健師・看護師・栄養士による健康相談

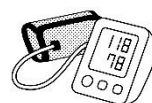
健康チェック：(1)血圧測定

(2)握力測定

(3)肺活量測定

(4)血管年齢測定(日にち限定)

(5)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込んで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

肺活量測定

大きく息を吸い込んでから、思い切り吐き出した時の空気の量を測定します

呼吸機能を確認できます

血管年齢測定

人差し指もしくは中指の腹をセンサー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

