

2023 年度 生活習慣病予防キャンペーン

当センターでは3/1～3/29の1ヶ月間、生活習慣病予防キャンペーンを開催します。
この機会にご自身の生活習慣について振り返ってみませんか？

3/13 (水)、3/14 (木) は

管理栄養士、健康運動指導士、保健師による参加型イベントを行います！

<時間> 9時30分～11時00分

<イベント内容>

☆握力測定 (無料)

握力は全身の筋肉量の目安になります。

健康運動指導士が効果的な運動についてアドバイスします。

☆血管年齢測定 (無料)

指先の毛細血管で血管年齢を測定します。

☆はかってみよう！砂糖の含有量当てクイズ

ジュースや甘いコーヒー等に含まれる砂糖の量は…。

☆あなたは足りている？野菜の1日摂取量

本物の野菜を使ってチェックしてみましょう！

★★★参加頂いた方にはプレゼントがあります！★★★

健診がない方でも
イベントのみの参加
大歓迎！

期間中、生活習慣病予防に関するパネル展示や、食品サンプルの展示を行っています。
健診の待ち時間などにぜひご覧ください。

～生活習慣病関連オプション検査のご紹介～

動脈硬化検査

(5,500 円)

頰部超音波検査と血圧脈波測定をします。
血管の詰まり具合や血管の硬さを調べます。

管理栄養士による食事診断

(1,100 円)

1日の食事内容を分析し、結果に基づいて
管理栄養士がアドバイスを行います。

糖尿病検査 (血液検査)

(2,970 円)

インスリンの分泌量と効き具合を調べます。



健康運動指導士による体成分測定

(1,100 円)

3/13.14 にイベント参加した方は 550 円！

体内の水分量・体脂肪量・筋肉量などを詳しく
調べます。
健康運動指導士が身体バランスにあった運動
方法についてアドバイスを行います。