

9月は健康増進普及月間！

減塩・野菜摂取量 350g

9/1
9/30
の営業日



無料

キャンペーン期間中の催し

野菜 350g 当てクイズ 野菜を自由に選んで 350g にしよう！

厚生労働省では1日の野菜摂取量 350g を推奨しています。ブースに置いてある野菜を選び、350g の重さを当てて1日の野菜摂取量を実感してみませんか。

期間 9月18日～9月21日 場所 2階待合室 B

※350g を当てられた方に景品をご用意しています

運動指導士による “生活習慣予防の体操”紹介

ストレッチ体操を覚えて、日常生活に取り入れましょう。

期間 9月1日～9月30日 場所 別館3階
(10:30・11:30) トレーニング室
◎土日祝日を除く

※ご希望の方にストレッチ体操の資料を差し上げます



ちょこっと健診

体組成測定・血管年齢測定を受けて体の状態を振り返ってみませんか。

期間 9月18日～9月21日 場所 2階待合室 B

※先着20名様となります



うま塩レシピ紹介

おすすめの減塩レシピ 17品をご紹介します。お手軽に作ることが出来ます。ご家庭での減塩にご活用下さい。

※待合室 B で配布しています
ご自由にお取りください



管理栄養士による食事診断

減塩や野菜の摂り方について食事内容を振り返ってみませんか。

期間 9月18日～9月21日
(11:30 までに希望された方)

場所 2階 待合室 B
※先着5名様までとなります



映像でみる健康増進

解りやすいムービーで減塩や野菜摂取量 350g についてのポイントをご紹介します。健診のお待ち時間に是非ご覧ください。

※午前 9:30～11:30 まで
待合室 B での放映になります

