

フムフム！
聞いて納得！

目からウロコ！自分の健診数値がよくわかる！！

参加費
無料！！



健診結果説明会

のご案内

健診結果を健康管理に役立てていただくために、下記のとおり健診結果説明会を行います。
毎年健診を受けているあなた、久しぶりに受けるあなた。みなさんが手にする健診結果は、からだの状態を示す大切なものです。

今回は、健康に関する基本を学ぶことができる無料健康講演会を開催します。また、からだの状態をチェックできる無料健康測定会に参加することもできます。

【測定機器①】指をセンサーに乗せるだけの簡単チェック♪「血管年齢測定」

【測定機器②】健康に大きな影響を与える「姿勢」を見ることが出来る「姿勢測定ゆがみーる」

みなさま、お気軽にご参加ください。

小杉会場

日時 令和5年10月20日(金)
13:00～15:30

場所 救急薬品市民交流プラザ
(QQPlaza) 1階ふれあいホール

大島会場

日時 令和5年12月15日(金)
13:00～15:30

場所 市役所本庁舎3階
会議室

健康測定

講演会の前にからの状態をチェックしましょう

詳しくは裏面へ！

無料健康講演会

健診は
健康づくりの
スタート地点

【講師】今川弥生 先生
【講演時間】13:45～15:15

講師プロフィール 今川 弥生 (いまがわ やよい) 先生

管理栄養士・健康運動指導士公認スポーツ栄養士。
松山東雲短期大学にて食物栄養務助手として13年勤務。その後
青年海外協力隊員として中央アフリカ、マラウイ共和国にて栄
養指導。2000年に(株)ヘルシープラネットを設立。メタボ解
消などの栄養相談・料理講習やアスリートや運動を行っている
方々へのスポーツ栄養サポートなど、健康管理の総合コンサル
ティングを行っている。一方、ランチデイサービス「道後茶
寮」を併設し、高齢者の食と健康サポートも行い、在宅への訪
問栄養指導業務も行う。



申込方法

申込書に必要事項を記入し、保険年金課または各地区センターに提出してください。

※ 持参・郵送・FAX・インターネットでのお申込みが可能です。

申込期間

令和5年6月1日(木)～12月8日(金)

お問い合わせ

保険年金課 〒939-0294 射水市新開発410番地1
(TEL) 51-6628 (FAX) 51-6659

▼インターネット申込はこちらから

<https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/Truojxnw>



キトリ線

健診結果説明会 申込書

【提出先：保険年金課または各地区センター】

フリガナ					
申込者氏名		生年月日	S	年	月 日
保険証番号	健診受診日	R5年	月	日	電話番号 日中の連絡先
住所	射水市	希望会場	()小杉会場(10月20日)	()大島会場(12月15日)	(どちらかに○)

※主催者の定める個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

無料

健康測定

【時間】13:00~13:45 【定員】80人

※人数に限りがあるため、申込者多数の場合は抽選となります。
抽選もれとなった方には事前にお知らせします。

① 血管年齢測定

指先の血管の柔軟性から血管の若さが分かります。

② 姿勢測定 ゆがみ一見る

専用カメラで撮影し、身体のゆがみを測定します。

血管年齢測定

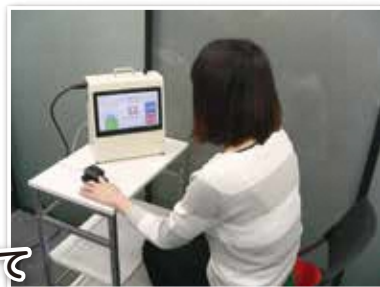
血管年齢測定を体験できます！

あなたの血管年齢は…？

喫煙や運動不足、偏った食生活など、不適切な生活習慣は血管に現れます！

電気を流すわけではないのでペースメーカー使用中の方でも安心です。

指先に赤外線を当てて血管の収縮速度を測ることで血管の「やわらかさ」がわかります。



姿勢測定

あなたの姿勢をチェック！

腰痛や肩こり、続いていませんか？



専用カメラで撮影します

撮影ポーズは立位と屈伸位の2ポーズ

骨格や骨盤のゆがみがわかる！



ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。