目からウロコ!自分の健診数値がよくわかる!!



無料!!

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】測定時間わずか15秒!「高精度体成分測定(インボディ470)」

【測定機器②】あなたの歩き方を点数化!「歩行年齢測定」

みなさま、お気軽にご参加ください。

小杉会場

□時 令和6年10月18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6年**12**月**13**日(金)

13:00~15:30

場所 市役所本庁舎3階 会議室

健康測定

講演会の前にからだ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

健診数値は 日々の暮らしの中で よくするもの

~頑張らない健康習慣のすすめ~

【講師】長島 寿恵先生 【講演時間】13:45~15:15

講師プロフィール 〈長島 寿恵(ながしま ひさえ)先生

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級、心理カウンセラー、健康咀嚼指導士と言った多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っている。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。著書に、「薬に頼らず血圧を下げる!1回1分 降圧これだけポーズ」PHP出版、「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」アチーブメント出版、「血圧が下がる生き方」(笠倉出版社)など。



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・スマートフォンでのお申込みが可能です。

申込期間 令和6年6月3日(月)~12月6日(金)

お問い合わせ 保険

保険年金課

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



キリトリ線

建診結果説明会	申込書
---------	-----

【提出先:保険年金課または各地区センター】

	」ガナ 込 者 名					 生年月日	S	年	月	
保番	険 記 5		健 診 受診日	R6年	月	電話番号	日中の	の連絡先		
住	所	射水市				希望会場 (どちらかに())	(場(10月1 場(12月1	

講演会の前にからだの状態をチェック

講演前にできなかった方は講演終了後に 測定いたします。



無料健康測定

月 80人 【定 間】13:00~13:45

※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カラダ全体を詳細に知る

高精度体成分測定 (インボディ470)

- ●筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の 部位別に正確に測定できます。
- ●内臓脂肪レベルと理想的な体型の ための目標数値も提示されます。
- ●体の水分やタンパク質など体成分 量が測定でき、栄養摂取状態の評価 もできます。



② 「歩行機能」を測定

歩行年齢測定

あなたの「歩行年齢」を速度、姿勢、 バランスから判定します。 年齢、性別に応じて点数化され、平 均との比較もできます。





あなたの歩き方を 点数化!

