

毎月 1 回開催!

# ひなた 健康チェック

定期的に健康チェック! 健康なときこそ、  
チェックをして自身の身体を知ることが大切!  
「ついでに!」「お気軽に!」お立ち寄りください♪

**無料!**  
**申込不要**

**場 所** ひなた薬局 地域交流スペース  
(新津東町 3-4-8 かえつクリニック隣)

**4 月 23 日 水**  
14:30~15:30

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談



**5 月 22 日 木**  
10:30~11:30

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

**6 月 20 日 金**  
14:30~15:30

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談

**7 月 14 日 月**  
10:30~11:30

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談

**8 月 5 日 火**  
14:30~15:30

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

**9 月 24 日 水**  
10:30~11:30

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談



**10 月 23 日 木**  
14:30~15:30

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談

**11 月 28 日 金**  
10:30~11:30

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

**12 月 15 日 月**  
14:30~15:30

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談

**1 月 27 日 火**  
10:30~11:30

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談



**2 月 25 日 水**  
14:30~15:30

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

**3 月 26 日 木**  
10:30~11:30

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談



※内容は変更する場合がございます。また、撮影させていただき、  
広報などに使用する場合がございます。ご了承ください。  
※健康友の会・健康づくりサポーターが測定します。

## 体組成測定

手足の筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪量などが測定できます。素足で測定するため、脱ぎやすい靴下などでお越しください。ペースメーカーを使用されている方は測定できません

## 骨密度測定

踵の骨を超音波で測定。骨粗鬆症の早期発見・予防に。素足で測定するため、脱ぎやすい靴下などでお越しください。



## 血管年齢測定

指先を測定器において測定。痛みはありません。血管の老化度合いを血管年齢と点数で採点。



## 握力測定

全身の筋力の指標となる握力。加齢低下はしますが、短期間で明らかに大きく低下していないか定期的にチェック



健康相談日は、看護師・保健師など医療スタッフによる健康相談をお受けします



**主催・お問い合わせ** 健康友の会新津総支部 ☎ 0250-22-6851

**共催:** ひなた薬局・みのり薬局

(秋葉区東金沢1459-1)

協力: 下越病院・かえつクリニック・かえつメディカルフィットネスウオーム・下越訪問看護ステーション・包括支援センター新津