

ひなた

## 健康チェック

定期的に健康チェック！  
健康な時こそ！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

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)

無料！  
申込不要

毎月1回  
開催！



骨密度測定 血圧測定 健康相談	体組成測定 握力測定	血管年齢測定 血圧測定 健康相談
4月20日(月) 14:30~15:30	5月26日(火) 10:30~11:30	6月17日(水) 14:30~15:30
7月23日(木) 10:30~11:30	8月21日(金) 14:30~15:30	9月14日(月) 10:30~11:30
10月27日(火) 14:30~15:30	11月11日(水) 10:30~11:30	12月10日(木) 14:30~15:30
1月29日(金) 10:30~11:30	2月15日(月) 14:30~15:30	3月23日(火) 10:30~11:30



## 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、脱ぎやすい靴下でお越しください。

## 健康相談

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。



## 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。



## 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ないか定期的にチェック。



主催・お問い合わせ

健康友の会新津総支部

☎0250-22-6851

(秋葉区東金沢1459-1)

共催：ひなた薬局・みのり薬局

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

