

令和 7 年度も実施します♪

まち あなたの地区の出張保健室

住吉地区の方なら、どなたでも大歓迎!!
地区担当保健師と一緒にご自身の健康を考えてみませんか？

日時： 4 月 16 日（水）

10:00~12:00（受付は 11:00 まで）

場所： 住吉悠遊館

日時： 4 月 23 日（水）

10:00~12:00（受付は 11:00 まで）

場所： 住吉中継ポンプ場

内容：体組成測定

体組成測定とは…？
体重だけではなく、
BMI や筋肉量などが
分かります！

*裸足で測定するので靴下を
脱げるようご準備ください。

住吉地区スポーツフェスタでも
開催します！

日時： 4 月 27 日（日）

場所： 甲府市立南中学校

内容：握力測定

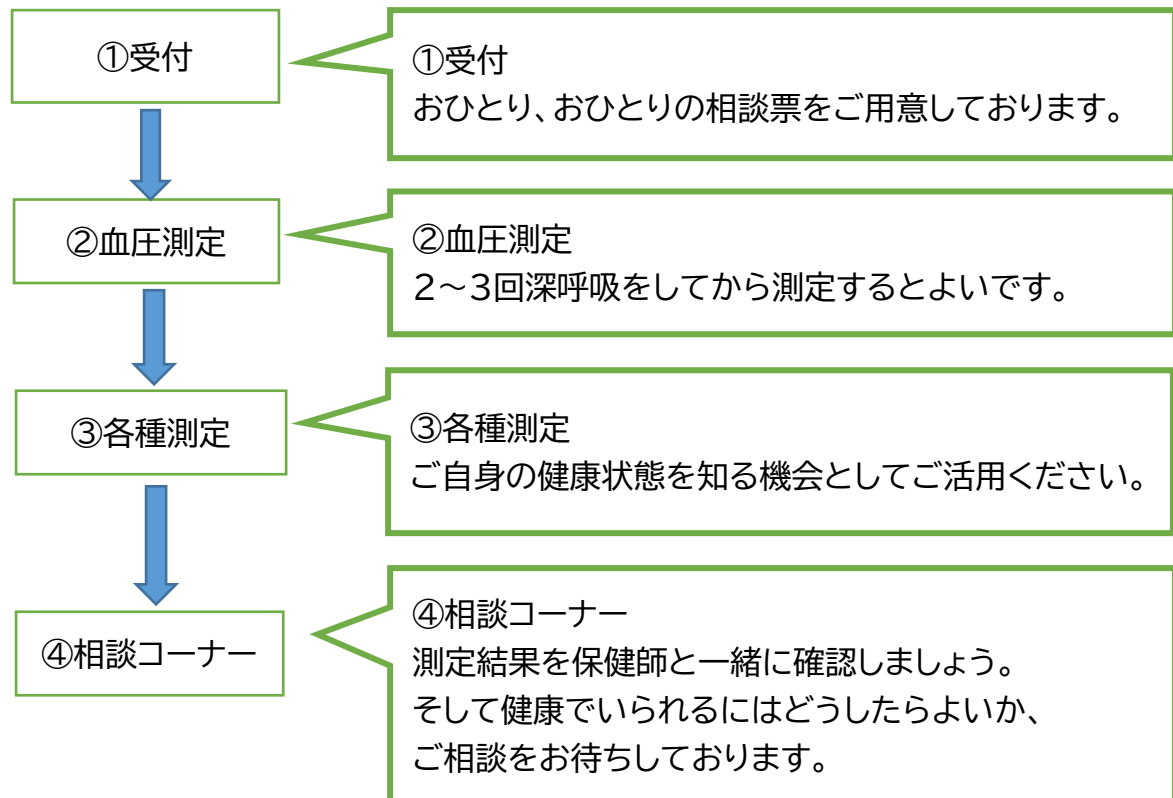
握力は、全身の筋肉の指標に
なると言われています！
みなさんの握力は、どのくらい
ありますか？



お問い合わせ
甲府市役所 地域保健課
055-237-1173

出張保健室の内容の詳細はウラへ

まち 住吉地区あなたの地区の出張保健室の流れ



測定だけではない！各コーナーもご利用ください！

【おしゃべりコーナー】

参加している皆さんと楽しくお話していきませんか？
住吉中継ポンプ場では、
住吉東部第一自治会の互助会
『ささえ愛 相談会』を開催中。

【体操コーナー】

DVD を見ながら、一緒に体操をしませんか？
座ったままできる体操です。
できる範囲で楽しく、体を動かしましょう。



家族・地域ぐるみで
健康づくりに取り組みましょう！



健康づくりのポイントなど
お得な情報を毎回お届け中！

次回(5月)は
血管年齢測定を行います。
ぜひご参加ください！！

