

令和7年度版



# まち あなたの地区の出張保健室

住吉地区の方なら、どなたでも歓迎!!  
毎月2回 第3・第4水曜日に開催中です。  
甲府市の地区担当保健師に、健康の悩みをご相談ください。

日時：5月21日(水)

10:00~12:00 (受付は11:00まで)

場所：住吉悠遊館

日時：5月28日(水)

10:00~12:00 (受付は11:00まで)

場所：住吉中継ポンプ場

5月は



**血管年齢測定** を行います。



血管、硬くなっていませんか?  
指先で簡単に測定ができます。お気軽にお越しください。

こんにちは 地区担当の

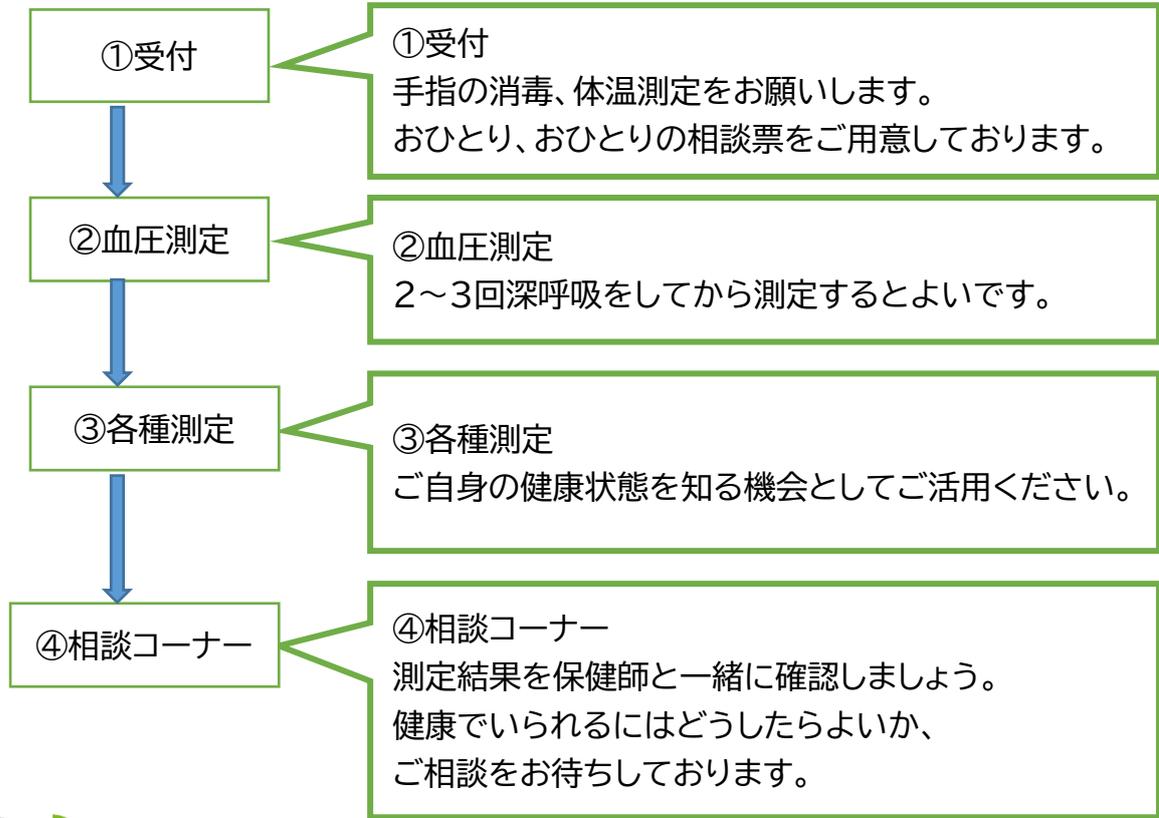
みやざわ  
宮澤です



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



## 測定の他にも楽しいコーナー！

### 【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！



来月は6/18 と 6/25 に  
パタカ測定を行います。  
お口の機能のチェックです。