



# まち あなたの地区の出張保健室

～心の健康を保とう～



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・どんな秋をお過ごしですか？

今から「健康づくりの秋」にしてみませんか。

「あなたの<sup>まち</sup>地区の出張保健室」でお待ちしております！



無料  
申込不要

9月30日(火) 14:00 ▶ 15:30

会場:住吉2丁目公民館

●甲府市住吉2-3

好きな時間にお越しください！



## 健康測定

ストレスチェック（唾液  
で簡単に測定できます）  
と握力測定を実施！

## 健康相談

健康に関する悩みごとを  
保健師にお気軽にご相談  
ください！

## 健康教育

心の健康を保つための  
ポイントを保健師が  
お伝えします！

協力:伊勢地区食生活改善推進員会

☎問い合わせ先☎

甲府市地域保健課 伊勢地区担当保健師 塩谷 (055-237-1173)

えんや