

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！
第3と第4の水曜日に開催中です。

日時：11月19日（水）
10時～12時
（受付は11：00まで）

場所：クリーニングすわん
住吉悠遊館

好評につき
11月も開催

食生活改善推進員による

塩分測定



ご家庭のお味噌汁やスープを
大さじ1杯程度ご持参ください

日時：11月26日（水）10時～12時
（受付は11：00まで）

場所：住吉中継ポンプ場

住吉地区の健康の様子をみると…

- ☑ **6割**以上が【HbA1cが高値】
- ☑ **5割**以上が【LDL コレステロールが高い状態】
- ☑ **3人に1人**が【高血圧】※

※R5 年度 集団・個別・ドック（国保・後期）健診結果

あなたの血管は
大丈夫!?

11月は

血管年齢測定です

血管の状態を知ることは、ご自身の
健康状態を知る絶好の機会です。

将来の重大疾患の予防につながり
ます。

◆利用の流れは裏面へ◆

【お問い合わせ】

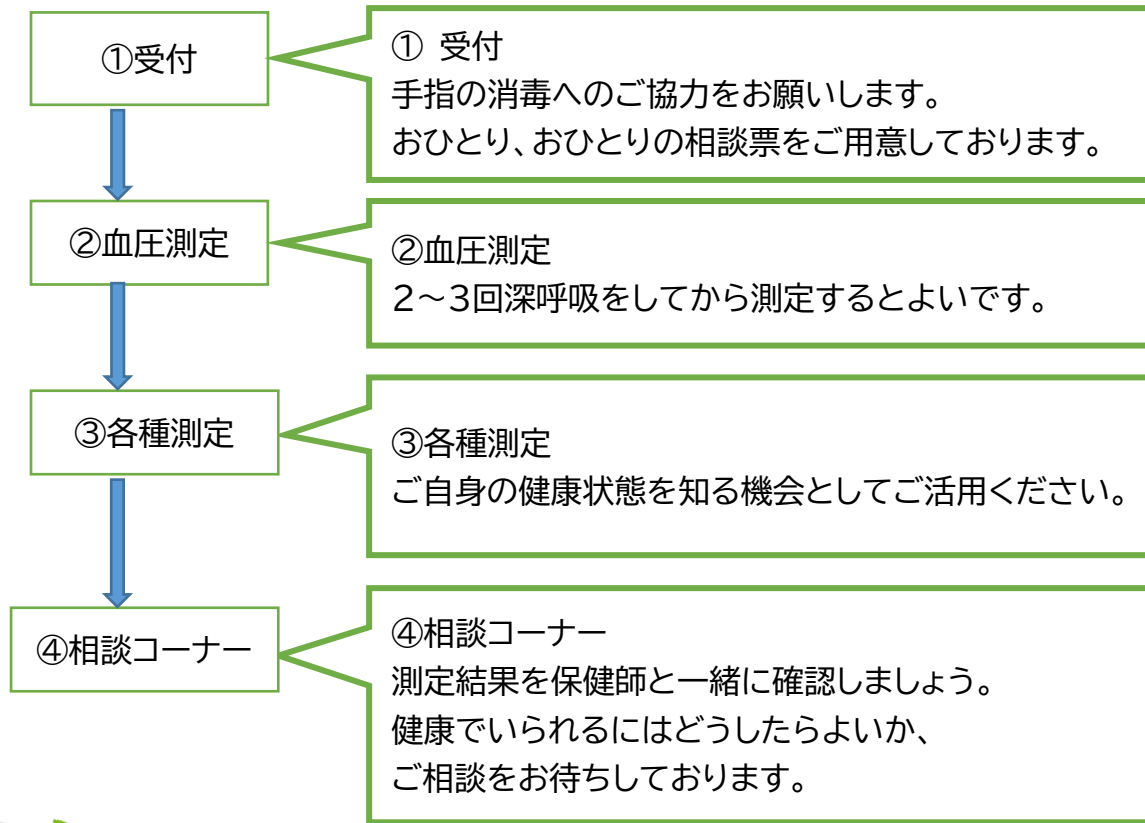
☎ 055-237-1173 甲府市地域保健課 住吉地区担当

今こそ、健康づくりについて
一緒に考えましょう♪



宮澤

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

【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！



来月の出張保健室は、

12/17 と 12/24 に

パタカ測定 をします。

