

あなたの地区の 出張保健室

参加無料・予約不要
どなたでも自由に参加ができます

住吉地区では第3と第4の水曜日に開催中です。

日時：令和8年1月21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

日時：令和8年1月28日（水）
10時～12時（受付は11：00まで）

場所：住吉中継ポンプ場

◆利用の流れは裏面へ◆

今月は



ストレスチェック

をします。



唾液でストレスの溜まり具合を測ります。

ストレスによる心身への影響は、血圧の上昇や動悸、不眠、食欲不振など様々です。この機会に、見えない「ストレス」を 見える化 してみましょう！

健康相談コーナーでは、保健師があなたのストレスについて一緒に考えます。

【お問い合わせ】

健康づくりについての
ご相談、お待ちしております

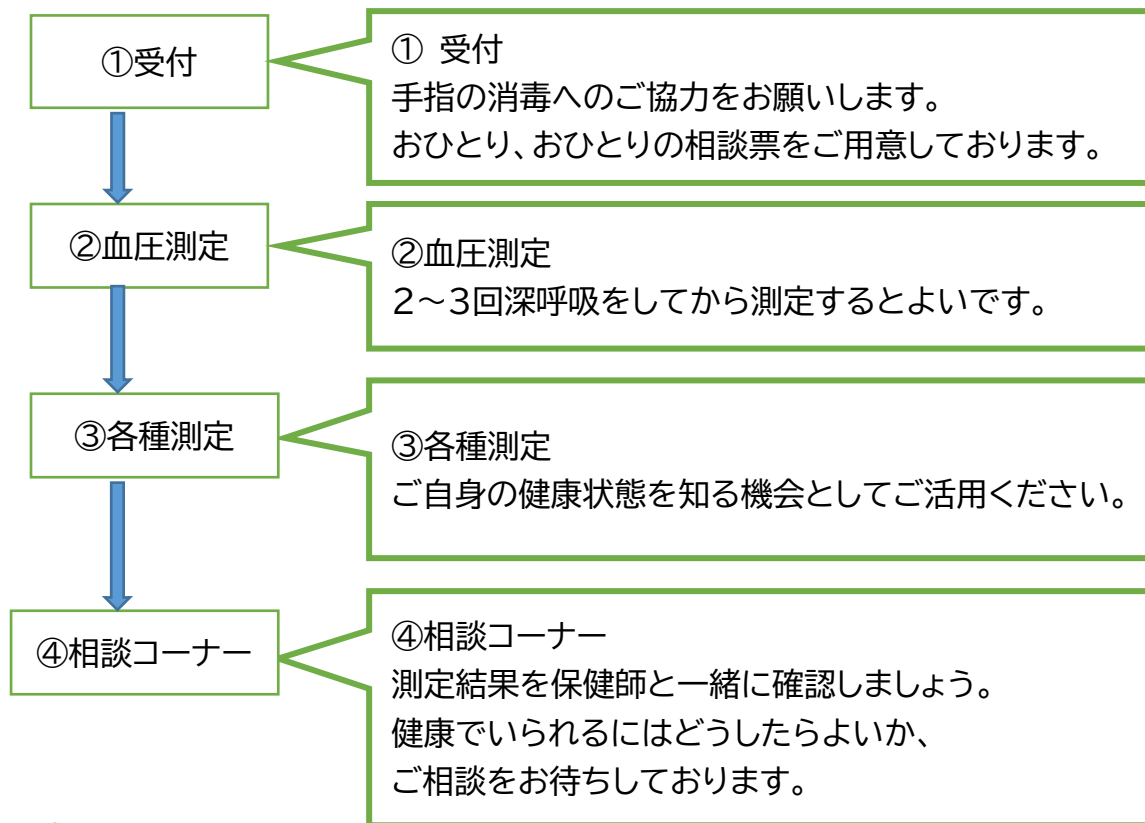


☎ 055-237-1173 甲府市地域保健課 住吉地区担当

宮澤



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

【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、

2/18 と 2/25 に
骨ウエーブ測定 をします。

