

予約不要
参加無料

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！
住吉地区は毎月2か所で定期開催中です。

日時：4月15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：4月22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◆

住吉地区の方の健康の様子をみると…

6割以上が【HbA1cが高値】※

4割以上が【LDL コレステロールが高い状態】※

4割以上が【高血圧の所見あり】※

※R6年度 集団・個別・ドック（国保・後期）健診結果

あなたの血管
大丈夫?!

4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。

「住吉地区
スポーツフェスタ」
でも開催します！
ぜひご来場ください

日時：4月26日（日）開会式終了後～閉会式

場所：甲府市立 南中学校グラウンド

(湯田2丁目21-24)

内容：握力測定

【お問い合わせ】

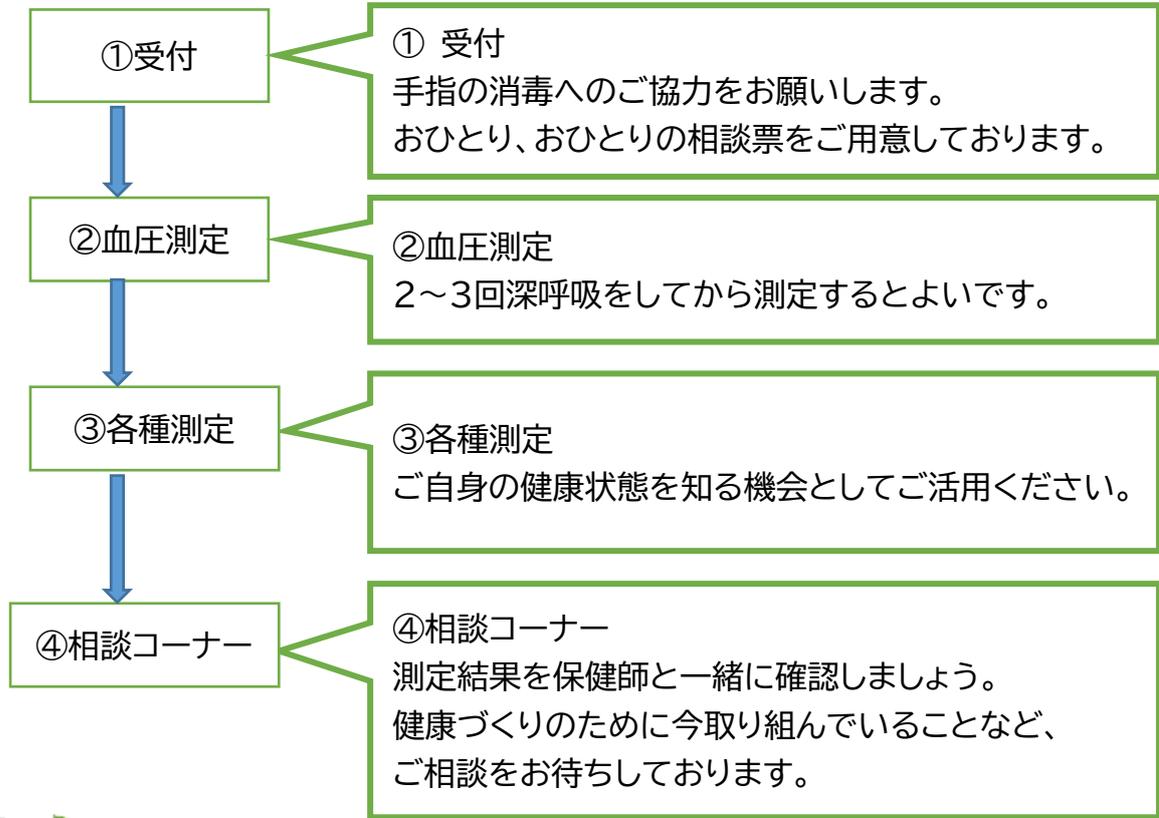
健康づくりについて 一緒に考えましょう♪



☎ 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、5/20 と 5/27 に
転倒を予防する力‘足趾力’
の測定をします。

