



ま ち
あなたの地区の出張保健室

ご自身の健康について、

地区担当保健師と一緒に考えてみませんか？

こうふ健康アプリのポイント付与、対象事業になります!!

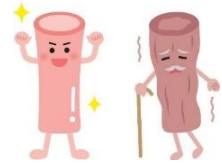
●日時:令和 8 年 7 月 17 日 (金)

10:00~11:30 (受付は 11:00 までになります)

●場所:日東建設 朝日悠遊館

●内容:①血管年齢測定

血管年齢測定とは、血管の老化の状況を反映したものになります。
血管の柔軟性が低下し、進行すると**動脈硬化**にもつながります。
高血圧や高血糖の状態が続くことで動脈硬化は進行します。
この機会に生活習慣を見直してみませんか？



②体操コーナー (DVD を見ながら一緒に取り組みましょう♪)

③健康相談

●予約不要です。

●当日は体調確認をして無理なくご参加ください。

次回の
お知らせ

9 月 18 日 (金)

内容:骨の健康度測定 (予定)

*時間・場所は改めて回覧いたします。

*内容が変更となる場合があります。

共催:朝日地区自治会連合会
保健計画推進協議会
自治会連合会愛育会
食生活改善推進員会

お問い合わせ:甲府市役所 地域保健課
朝日地区担当保健師 青柳
☎055-237-1173