

コツコツ貯筋をはじめよう
まち

無料
申込不要

あなたの地区の出張保健室

(健康づくり同窓会)

約7人に1人が“転倒・骨折”が原因で介護が必要な状態になっています!

(厚生労働省:「2022年 国民生活基礎調査」より)

骨の健康度や、バランス保持に大切な内転筋・外転筋(太ももの内側・外側の筋肉)の筋力、全身の筋力の指標となる握力を測定しませんか?

65歳
以上対象

9月29日(火) 10:00 ▶ 11:30

会場:伊勢悠遊館 (伊勢3-8-17)



“あなたの地区の出張保健室”が
こうふ健康アプリのポイント付与の対象事業
となりました。

ご参加いただいた方にはポイントが付与されます!



健康測定

骨の健康度測定と
内転外転筋力測定と
握力測定を実施!

健康教育

転倒・骨折を予防する
ためのポイントを学び、
一緒に体操をしましょう♪

健康相談

健康に関する悩みごとは
管理栄養士・理学療法士・
保健師に気軽にご相談を!

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 えんや (055-237-1173)