

新★健康お話し隊！

～「健康になるお話」を聞きに来ませんか～

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。測定はご自分の健康状態を知る機会です！ぜひ、ご参加ください。

日時：令和7年1月23日(木)

10：00～11：30

場所：豊岡地区公民館(1階中会議室)

内容：①測定：血圧・血管年齢

測定の待ち時間に気軽に簡単な体操をします

ベジチェック



【血圧】心臓から送り出される血液が、どれだけの力で血管の壁を押しているか測定

【血管年齢】指先の脈拍から血流のスピードを測定し、血管年齢を推定

【ベジチェック】手のひらで野菜摂取量を推定



②お話：「血圧のお話」

忘れないように、
カレンダーに
書いておこう！



【問合せ先】

日出町役場 健康増進課 健康推進係

(電話) 0977-73-3130