

毎月11日は

健康の日



時間 10:00～12:00
場所 市役所エントランス

自分の健康度みえる化!!
からだにいい(11)ことをしましょう!

令和8年度の日程

- ✿ 4月10日
- ✿ 5月11日
- ✿ 6月11日
- ✿ 7月10日
- ✿ 8月10日
- ✿ 9月11日
- ✿ 10月9日
- ✿ 11月11日
- ✿ 12月14日
- ✿ 令和9年1月12日
- ✿ 2月10日
- ✿ 3月11日

自分の健康度みえる化!! からだにいい (11) ことしよう!!

測定項目は毎月2種類

※測定項目は月ごとに変わります。



【骨健康度】

骨の健康度・強さが
わかります。



【血管年齢】

血管の柔軟性が
わかります。



【肩こり】

肩の筋肉の硬さが
わかります。



【足趾力】

足の筋力や機能状態が
わかります。



【握力】

全体の筋力を反映すると
いわれる「握る力」が
わかります。



【ヘモグロビン量推定値】

血液中の酸素運搬能力を反映し、
推定量がわかります。



のびぞうくん

寄ってみてね！
測定して、自分の健康度
をみえる化しよう！