



5種類の測定機器で簡単に健康測定ができ、現在の健康状態を「見る」ことができます。毎週（火）9時～12時は、看護師が結果の見方を説明します。定期的に健康チェックを心掛けましょう。

場内 1階 エントランスホール
時 8時30分～17時15分（平日）



健康維持のための健康度見える化コーナー

パソコンやスマホからもチェックできます

未病チェックシート

「目の下にクマができる」「疲れが抜けない」など体に関する約20項目の質問に答えて現在の体調や体質を確認できます。体質改善につながるアドバイスやお勧め食材の提案も。



未病チェックシート
<http://me-byo.com/>
未病チェックシート 検索

脳年齢計

ゲーム感覚で脳年齢を測定



骨健康度測定計

右手首で簡単に骨健康度を測定



血管年齢計

指先の血管の柔軟性から血管年齢を測定



血圧計

最高血圧・最低血圧、脈拍を測定



体組成計

体重・体脂肪率や筋肉量など、体内の成分を測定



がんを予防するために

日常生活の中で次のようなことに気を付けましょう。

適度な運動

歩行や歩行と同等以上の身体活動などを毎日60分を目安に行いましょう。息が弾み、汗をかく程度の運動は週に60分程度行いましょう。

禁煙

喫煙者は禁煙をしましょう。受動喫煙にも健康被害があるため、吸っていない人もたばこの煙を避けるようにしましょう。

体形

中高年男性のBMI（肥満度）で21～27、中高年女性で21～25程度を目標にし、この範囲に収まるように体重を管理しましょう。

節酒

飲酒は食道がんや大腸がんとの強い関連があるとされています。節度を持って飲酒をしましょう。

食生活

塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い食べ物や飲み物は少し冷ましてからとりましょう。減塩はがんだけでなく、高血圧や循環器疾患のリスク低下にもつながります。

感染

肝炎ウイルス感染検査やピロリ菌などの検査を受けましょう。

※国立がん研究センターホームページ

活用

出張健康講座

依頼に応じて保健師や栄養士が地域に出向き、生活習慣病や食生活改善についての講座を行います。費用無料。グループ単位でお申し込みください。

場内 7階 階会議室

喫煙をやめたいけれどやめられないという方に保健師が「はじめの1歩」をアドバイスします。呼気の一酸化炭素濃度測定や肺年齢測定などもあります。受け付けは随時。

禁煙相談（予約制）

臨床心理士が「こころ」の悩みに応じます。
日 毎月第2（木） 13時～16時（1人50分程度） 場内 7階 階会議室

こころの相談（予約制）

運動指導士が運動全般に関する相談に応じ、膝や腰に痛みのある方に向けた運動指導などを行っています。
日 偶数月第3（水） 9時30分～11時（1人20分程度） 場内 7階 階会議室

健康・栄養相談

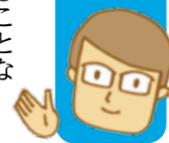
保健師・看護師・栄養士が健康・食事・血圧測定などの相談に応じます。予約不要。健康診断の結果を持参してください。
日 毎月第2（水） 9時30分～11時（1人30分程度） 場内 7階 階会議室

運動・膝・腰痛の相談（予約制）

運動指導士が運動全般に関する相談に応じ、膝や腰に痛みのある方に向けた運動指導などを行っています。

さまざまな健康の悩みに

健康や栄養に関することなどの相談に応じています。予約制の相談は電話で健康推進課へ。持ち物はお問い合わせください。



10・11月の予定

本郷コミセン	11月30日（金）
上今泉コミセン	11月29日（木）
杉久保コミセン	11月22日（木）
大谷コミセン	11月21日（水）
勝瀬文化センター	11月15日（木）
国分コミセン	10月30日（火）
社家コミセン	10月25日（木）
下今泉コミセン	10月24日（水）
門沢橋コミセン	10月23日（火）
柏ヶ谷コミセン	10月22日（月）
中新田コミセン	10月19日（金）

場内 各コミセン・文化センター 10時～11時30分 他 国分寺台文化センターは改修中のため行っていません

地域の健康・栄養相談

保健師・栄養士が、地域のコミセンや文化センターに2カ月に1回出向き、生活習慣病や健康に関する相談に応じます。骨健康度も測定できます。予約不要。直接会場へ。