

「南林間地区たすけあいセンター」から

## \*【たすけあい健康測定コーナー】のご案内\*

気温差の大きい日が続いています  
こうした時こそ 自分の健康に一層の注意が必要です  
たすけあいセンター開催の【健康測定コーナー】を利用され  
ご自分の 健康確保に お役立て下さい

「健康測定」が **ヤマトン健康ポイントの対象** となりました (1ポイント)  
※たすけあいセンター来所ポイントと合わせ **2ポイント**となります

### 【健康測定実施日】

#### 1. 実施日 各月第1・3水曜日 10時～14時

受付時間 午前10時～11時30分

午後 1時～2時

(各月の実施日は 裏面カレンダー参照)

#### 2. 参加の際の注意事項

- (1) 会場で **体温測定** と **手指の消毒** を行います
- (2) **マスク着用** は 個人判断とさせていただきます
- (3) 混雑の危険性がある場合 **時間の変更など** を  
お願いすることもあります ご了承下さい  
(ご出発時 お電話で混雑状況を ご確認いただけます)

#### 3. 開催場所 「たすけあいセンター2階」(従来とおなじ)

(たすけあいセンター TEL: 046-206-5310)

### 《測定内容》

[血管年齢]	.....	飲酒・食事バランス・喫煙・運動不足など
[体重]	}	健康の基本となる「肥満度」のチェックです 適切な状態を維持するため 日常生活の管理の バロメーターとして下さい
[BMI]		
[体脂肪率]		
[筋肉量]		
[体内水分量]		
[基礎代謝]	.....	生活生命を維持するための 最低限のエネルギー
[血圧]	}	個人差があります 自分の基準値を認識して下さい
[心拍]		
[握力・足指力]	.....	特に 足指力の強化は 転倒予防につながります

## 【健康測定コーナー 開設日】

月	第1水曜日	第3水曜日
9	3日	17日
10	1日	15日
11	5日	19日
12	3日	17日
令和8年 1	7日	21日
2	4日	18日
3	4日	18日

\* 緊急事態等で 上記の日程を変更する場合は  
たすけあいセンター正面扉 及び自治会掲示板に  
変更ポスターを貼付します

### 「南林間地区たすけあいセンター」はここです

