



【発行】R5.3月 旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397

保健師が健康相談を行っています

西神楽市民交流センター（フリースペース内）でお待ちしています！



毎月10日・20日・30日

(土日祝日、年末年始は除く)

開設時間 10:00～13:00

(予約不要。開設時間内にお越しください)

相談料金 無料

対 象 どなたでも

スタンプを集めて
認定証と記念品をゲット元気番付
スタンプラリーも
同時開催中！☆減塩クイズ
☆おやつクイズ
※体組成測定
※血管年齢測定☆数字盤パズル
☆脳トレクイズ…など※日にち限定。
裏面の日程表をご参照ください

令和4年5月からはじまった「元気番付スタンプラリー」。

完全制覇された方は令和5年1月時点で、なんと4人になりました！

繰り返しご利用いただくことで、数か月～数年単位で身体の変化を見ていくことができますので、ぜひお気軽にご参加ください。

行けないけど、来てほしい！そんな時は…

出張まちなか保健室もご利用ください

毎月5日・15日・25日 (土日祝日、年末年始は除く)

訪問時間 10:00～16:00のうち30分～1時間程度

利用方法 前日までに電話で予約してください

内 容 グループでも個人でも利用できます

体組成計（内臓脂肪や足の筋肉量などを測る機械）や
血圧計を持参することもできます。

生活習慣病に関する検査結果の見方など。

元気番付スタンプラリーも！

予約先

旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397

(平日の8:45～17:15まで)



※まちなか保健室の日程は裏面をご覧ください

まちなか保健室～健康イベント日程表～



巡回相談をご希望の方は、前日までにお電話でお申し込みください。

(旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397)

R5年 4月	5日(水)	巡回相談	7月	5日(水)	巡回相談
	10日(月) センター	血管年齢測定		10日(月) センター	血管年齢測定
	15日(土)	お休み		15日(土)	お休み
	20日(木) センター	体組成測定 乳幼児体重測定		20日(木) センター	体組成測定 乳幼児体重測定
	25日(火)	巡回相談		25日(火)	巡回相談
	30日(日)	お休み		30日(日)	お休み
5月	5日(金)	お休み	8月	5日(土)	お休み
	10日(水) センター	血管年齢測定		10日(木) センター	血管年齢測定
	15日(月)	巡回相談		15日(火)	巡回相談
	20日(土)	お休み		20日(日)	お休み
	25日(木)	巡回相談		25日(金)	巡回相談
	30日(火) センター	健康相談 (血圧測定)		30日(水) センター	健康相談 (血圧測定)
6月	5日(月)	巡回相談	9月	5日(火)	巡回相談
	10日(土)	お休み		10日(日)	お休み
	15日(木)	巡回相談		15日(金)	巡回相談
	20日(火) センター	体組成測定 乳幼児体重測定		20日(水) センター	体組成測定 乳幼児体重測定
	25日(日)	お休み		25日(月)	巡回相談
	30日(金) センター	健康相談 (血圧測定)		30日(土)	お休み

※栄養士による栄養相談も受け付けています。事前にお問い合わせの上、ご予約をお願いします。

※出張の健康講座は上記日程以外でも調整可能です。お気軽にお問い合わせください。