



【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。