

# 西神楽まちなか保健室だより

【発行】R4.3月 旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397

NO.8

おかげさまで、開設から丸3年を迎えました

これからも“まちなか保健室”を  
よろしく申し上げます！！



～4月からのまちなか保健室～

※日程は調整中です。

相談  
時間

(案) 毎月第1水曜日 10:00～13:00 (年末年始、祝日は除く)

場所：西神楽市民交流センター ☎75-3111  
(フリースペース内)

- ・健診結果や病院での検査結果がよくわからない
- ・病院に行きたいけど、何科を受診したらいいの？
- ・食事って何をどう気をつけたらいいの？

- ・運動って何をしたらいいの？
- ・どんなささいなことでもお気軽にご相談ください♪

新しい「健康」様式

## 新・西神楽スタイルのご提案 (案)

西神楽まちなか保健室では、令和4年4月から新たに「元気番付スタンプラリー」を行います。週替わりで様々な健康チェックに挑戦してもらい、全メニューの完全制覇を目指してもらいます。完全制覇した人には〇〇を進呈します。日々の健康づくりにお役立てください。

また、健康チェックの結果は保健室で管理しますので、数か月～数年単位で身体の変化を見ていただければと思います。ぜひご活用ください。

### スタンプラリーの内容(例)

コロナの影響で運動不足になっていませんか？  
運動能力をチェックしましょう

- ☆片足で立ってみよう
- ☆イスから立ち上がってみよう
- ☆大腿で歩いてみよう



メタボを予防して元気な血管に！  
身体や血管の状態をチェックしましょう

- ☆体組成測定で体脂肪や筋肉量を知ろう
- ☆血管年齢を知ろう



脳を鍛えて元気を保とう！  
ゲーム感覚で楽しく脳を活性化しましょう

- ☆脳トレに挑戦！  
計算力や記憶力、発想力を鍛えよう



※裏面もご覧ください

# まちなか保健室～健康イベント日程表～

3月	2日	血管年齢測定
	9日	健康相談（血圧測定もできます）
	16日	体組成測定（筋肉・脂肪量）・乳幼児体重測定
	23日	健康相談（血圧測定もできます）
	30日	血管年齢測定
4月	<p style="text-align: center;"><b>次年度の日程と内容については 調整中</b></p>	
5月		
6月		
7月		
8月		

※栄養士による栄養相談は事前にお問い合わせの上、ご予約をお願いします。

※家庭訪問や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。