

健康チェック&相談会のお知らせ

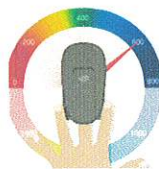
健康麻雀交流大会に併せて、健康づくりコーナーを設置します。野菜摂取量や血管年齢を測定して自分の健康状態を知り、いつまでも健康でいきいきと暮らすことを一緒に考えてみませんか。お気軽に、お立ち寄りください。

日 時 8月24日(日) 午前9～12時

会 場 宮川公民館(和室)

参加費 無 料

内 容 野菜摂取量測定



測定時間 約10秒

野菜摂取量測定(ベジメータ®)とは？

単に野菜不足をチェックするだけにとどまらず、食事介入による野菜摂取量の改善状況を評価。野菜を増やした努力の結果は、2週間以内にベジスコアの改善で確認することができます。

血管年齢測定



定時間 約60秒

血管年齢とは？

血管のしなやかさ・硬さを基準とした血管自体の年齢のこと。血管の老化度、つまり動脈硬化(血管が硬くなること)がどれだけ進行しているかを表す指標。

健康相談

測定結果を保健師が説明し、相談に対応します。

主 催 : 宮川地区自治振興会(事務局:宮川公民館内 電話465-5119)
富山市西保健福祉センター(電話 469-0770)