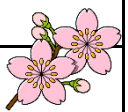
人生100年時代　健康寿命をのばしましょう

保健センター主催 「健康デー」のご案内

益子町では、生活習慣病重症化予防、フレイル対策として「健康デー」を開催しています。「健康デー」では、推定筋肉量などがわかる体組成計測定（予約不要）や栄養相談（要予約）の他、下記の催しを行います。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

令和7年度日にち	★講話	催しの内容（予約不要）
4月15日（火）	○	健診のすすめ　～自分の体について考えよう～
5月13日（火）	体験	肺活量UPで毎日をもっと元気に
6月　3日（火）	○	ベジチェック（推定野菜摂取量測定）、歯の健康
7月　1日（火）	○	夏を楽しむ健康プロジェクト ～暑さに負けない夏のセルフケア～
8月　5日（火）	○	8/4は栄養の日　栄養のチカラ
9月　2日（火）	試食	高血圧予防　～野菜を食べよう・ビルマ汁～
10月　7日（火）	○	今日から取り組む「生活習慣病重症化予防」 ※みそ汁の塩分測定（ご自宅のみそ汁50ml程度ご持参ください）
12月　2日（火）	○	脳を守る「飲酒と健康的な生活習慣」
令和8年 1月13日（火）	試食	ベジチェック、10分でできるしもつかれ
2月　3日（火）	○	フレイルチェック（握力測定）　～お薬の話～
3月　3日（火）	体験	健康フェスティバル ～女性のためのリフレッシュタイム～　男性参加OK



★【講話】医師、歯科衛生士、栄養士、薬剤師などによる講話　9時30分～

【試食】試食配布10時～数量限定

【体験】運動指導士による正しい姿勢などの運動体験　9時～11時（随時）

ホームページはこちら

【対　象】 益子町民の方

【時　間】 9時 ～ 11時30分

【場　所】 益子町保健センター（益子1591-3　益子駅となり）

【予約・問合せ】 益子町保健センター　☎ 0285−70−1121