

まちかど

健康計測

楽しく元気に健康長寿!



2020年

日時 1月14日(火)・21日(火)・29日(水)・2月5日(水)
9:00~16:00

場所 池田市内各所 ※詳細は裏面をご覧ください。

池田市 福祉部 保険医療課・阪急阪神ホールディングス・ライフデザイン阪急阪神
が連携して「まちかど健康計測」を開催します! 池田市にお住まいの皆様の

「健康増進・疾病予防・介護予防」

のお手伝いをさせていただきたく、健康チェックと保健・医療に関する相談を実施します。



健康チェック コーナー

- 血圧
- 自律神経(疲労度)
- 握力
- 体組成
- 骨密度
- 認知機能(希望者のみ)



健康相談 コーナー



保健師など、医療スタッフ
による健康相談を
お受けします。



なんでもお気軽に
ご相談ください

予約優先制 空きがあれば当日でもご参加いただけます。

ご予約・お問合せ 「まちかど健康計測」運営事務局 (ライフデザイン阪急阪神) **06-6373-5394** (平日10時~17時 ※12/28~1/5は休み)

【主催】池田市 福祉部 保険医療課 【企画運営】阪急阪神ホールディングス株式会社・株式会社ライフデザイン阪急阪神
【協力】特定非営利活動法人 こもれば相談室・社会福祉法人 池田さつき会 ポブラ



血圧

血圧が高いまま放っておくと、脳卒中や心筋梗塞などにつながります。日頃から自分の血圧を知っておくことが大切です。



自律神経(疲労度)

自律神経の強さやバランスをセンサーで測定し、現在のストレスや疲れ具合を評価します。



握力

握力は全身の筋力の程度を知るための指標として重要です。



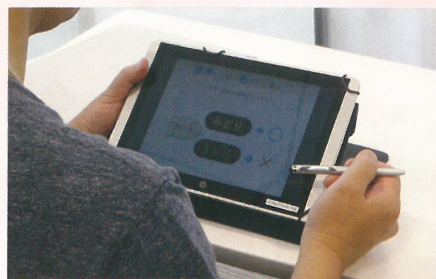
体組成

体脂肪率や筋肉量など、身体が何でできているかを計測します。肥満や生活習慣病の予防・改善には、自分の身体の状態を知ることが大切です。



骨密度

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度検査は、骨の健康を知る上で重要な手がかりになります。



認知機能(希望者のみ)

ゲーム感覚で「注意力」「記憶力」「計画力」などの認知機能を楽しくチェックできます。

開催日と会場

各回先着50名様 **予約優先制**

時間 / 9:00~16:00

1月14日(火)・1月21日(火)

池田市保健福祉総合センター



〒563-0025 池田市城南3-1-40

1月29日(水)・2月5日(水)

池田市立コミュニティセンター



〒563-0058 池田市栄本町9-1

**ご予約
お問合せ**

「まちかど健康計測」運営事務局
(ライフデザイン阪急阪神)

06-6373-5394

(平日10時~17時 ※12/28~1/5は休み)

次回
予告

2月下旬に健康教室の開催を予定しています。

詳細は別途ご案内いたします。乞うご期待!