

令和7年度 福祉と健康のつどい

健康測定会



参加費
無料

自身の体力年齢を知ること、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう！

日時

12月7日(日)
9時から15時

場所

阿智村中央公民館ホール

【①②③事前予約制】 先着60名(定員 各時間帯12名)

9時～10時/10時～11時/11時～12時/13時～14時/14時～15時

申込
フォーム



測定内容

①インボディ

体脂肪、筋肉量、
基礎代謝など



②歩行基礎力

- 歩行バランスと歩行スピード
- 足圧
- 歩行総合判定
- 歩行特徴と改善ポイント

③健康運動指導士の相談

①②の結果を基に、自分
の身体の状態にあった
運動などをアドバイスし
ます



【④⑤⑥⑦⑧ 予約不要】

測定内容

④超音波骨量

骨粗鬆症対策に
骨密度をチェック

⑤歯周病リスク

唾液で歯周病
リスクをチェック

⑥脳年齢

ゲーム感覚で課題
をこなして測定

⑦認知機能 セルフチェッカー

認知機能低下の
リスクを評価

⑧ベジチェック

緑黄色野菜摂取量を
チェック



12/7に
都合が
合わない方は

要事前
予約

健康測定週間の日程:12/5(金)・12/8(月)・12/9(火)

場所:保健センター
時間:13:30～15:30

測定内容は、④⑤⑥⑦⑧のみです
申込フォームからご予約ください

問い合わせ

阿智村 保健センター

TEL 0265-45-1230

受付時間:8:30～17:30(土日祝日を除く)

申込フォーム

