



私の体って、年齢相応？  
見えない所が知りたい！

自分ではうす味だと思っ  
けど、家族には濃いって  
言われるんだよな～

運動の効果を確認  
したい！

最近おなか周りが  
プヨプヨしてる？

どなたでもご利用できます。

# 健康づくり相談

オススメ！

## 実施内容

- **体組成測定** (体重計に乗るだけで、基礎代謝量・体内年齢・筋肉量・推定骨量・内臓脂肪レベル・体脂肪率などを測定します。)
- **尿中塩分測定** (前日に食べた食事に含まれる食塩量が何グラムかわかります。家庭でのご用意が必要ですので事前にお問い合わせください。)
- **みそ汁塩分測定** (家庭のみそ汁を大さじ1位お持ちください)
- **尿検査** (尿たんぱく、尿糖、潜血の反応を調べます。)
- **血圧測定** (健診結果やご家庭での測定値があればお持ちください。)
- **個別相談** (健康に関する気になることに、保健師、栄養士が対応します。)

実施日、実施時間については  
裏面をご覧ください。

<お問い合わせ>  
健康福祉課 健康づくり室 56-2224