

平成 30 年度



青葉町の健康づくり活動



10月6日 健康・介護予防フェア in 青葉 (青葉町自治連合会主催)
青葉小学校で開催 137名参加

健康チェック(血管年齢、肺年齢、血圧、体力測定、物忘れチェック)

健康福祉相談コーナー、運動・マッサージコーナー、健康レシピ・老人クラブ等の活動紹介



☆地域の方がボランティアとしてサポートしてくれています！

11月2日 子育てサロンでの血管年齢チェック

青葉児童会館 12組の親子が参加

保健師から青葉地区の健康問題と予防の講話&血管年齢を測定



青葉地区は、札幌市全 87 地区のうち

「脂質異常症」が **ワースト 1 位** 「高血圧性疾患」が **ワースト 2 位** です。

どちらも、生活習慣の見直しで改善できる病気です！！

まずは健診で自身の健康を振り返り、できることから

取り組んでみましょう♪



保健師から一言