

令和元年度

厚別中央地区の



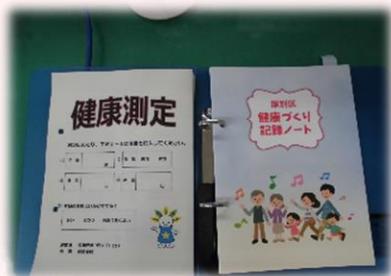
健康づくり活動

9月18日 厚別中央福まち健康クラブ

(厚別中央地区福祉のまち推進センター主催、42名参加)

信濃会館で開催

- 【実施内容】 講話「腰痛のメカニズム」
- 健康体操「お気楽・腰ラクヨガ」
- 健康チェック(骨密度、血圧、血管年齢)



7月11日

健康測定会（住民集団健康診査と同時開催）

信濃会館で開催

43名参加

【実施内容】

- 健康チェック
- (肺年齢測定、血管年齢)

11月14日

健康測定会（市民健康教育と同時開催）

信濃会館で開催

50名参加

【実施内容】

- 健康チェック
- (骨密度、血管年齢)

厚別中央地区は、

・40代から高血圧、50代から糖尿病にかかる方が多いです。

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、健診や健康測定会に参加し、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！！

健診



**生活の
振り返り**

生活習慣病を予防して生き活きと
過ごしましょう！



保健師から一言