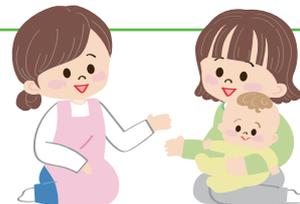


# 健康状態の見える化



健康づくりのスタートは、自分の身体の状態を知ることから！測定体験で、あなたの健康状態や食生活が見える化し、未病予防に取り組みましょう。

## おでかけ保健室



地域の集まりやイベント、社員への健康づくりに…

## おでかけ保健室

様々な健康チェックができる3つのコース（P12参照）をご用意。お好みのコースを選んで、お申込みください。テーマに応じて、保健師・管理栄養士・看護師など専門スタッフが、泉大津市内の地域や職場に無料で伺い、健康づくりへの気づきをサポートします。



### おでかけ保健室の対象

- ・おおむね10人以上の団体で、泉大津市内で開催される集まり
- ※特定の政党や宗教団体、営利や行政に対する苦情や要望を目的とした集まりには伺えません。

### おでかけ保健室の申込方法

#### 申し込みフローチャート

- 1 3つのコース（P12参照）から希望のコースを選ぶ。
- 2 保健センターへ電話（0725-33-8181）で問い合わせ、希望日時を相談する。
- 3 「泉大津市職員出前講座受講申込書」に記入し、保健センターへ提出する。  
※申込書は、保健センター窓口に取りに来ていただくか、市ホームページからもダウンロードできます。

ご訪問の日時が確定したら  
「泉大津市職員出前講座受講実施通知書」を発行します。



詳しい内容や申込書のダウンロードはこちらから





# 健康状態の見える化

## おでかけ保健室のコース

### 測定器の一覧

使用する測定器は  
こちらから確認できます！



## 3つのコースから選べます！

### 健康増進コース

- \* あしゆび力測定
- \* 握力測定
- \* 肺年齢測定(18歳~)

健康増進コースは、体力の衰えを感じている人におすすめです。筋力や身体の状態などを3つの測定でチェックします！



令和6年度イチオシ！  
足の筋力やのバランスなども  
チェックできます！

### からだチェックコース

- \* 体組成測定(6歳~)
- \* 運動機能測定(6歳~)
- \* 血管年齢測定(18歳以上)



身体チェックコースは、ボディラインやメタボが気になり始めた人におすすめです。全身の筋肉量や脂肪量、足のパワーやバランス、血管の状態などを3つの測定でチェックします！

### 食育コース

- \* そしゃく力判定
- \* 味覚チェック(塩味)
- \* ベジチェック

食育コースは、食生活が気になる人におすすめです。かむ力や味覚感度、野菜の摂取状況を3つの測定でチェックします！



memo

令和5年度「おでかけ保健室」実施状況  
74回実施して2,199人に測定を行い、健康状態を見える化しました！



# 健康状態の見える化



事前予約  
優先

健康チェックDay in 保健センター



## 毎月第2金曜日開催!

6つの健康チェックができる「健康チェックDay」を開催しています。詳しい日程や内容は、毎月の広報紙でご案内します。



詳しくは  
こちら!

対象/泉大津市民 定員/27名 時間/9:30~12:00

### チェック項目

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| ① 体組成測定 (6歳以上)    | 全身の筋肉量や脂肪量、ボディバランスなどをチェック |
| ② 運動機能測定 (6歳以上)   | 脚の筋力のパワー、スピード、バランスをチェック   |
| ③ あしゆび力測定         | 足の親指と人差し指で挟む力をチェック        |
| ④ 血管年齢測定 (18歳以上)  | 血管の健康度をチェック               |
| ⑤ 骨の健康チェック (5歳以上) | かかとの骨で骨密度をチェック            |
| ⑥ ベジチェック          | 1日あたりの推定野菜摂取量をチェック        |

【予約】保健センター窓口または電話  0725-33-8181

### セルフ健康チェック (保健センター)

健康状態を自分でいつでもチェックできるよう “測定フリーコーナー” を作りました!

健康状態の変化を自分でいつでも確認できるよう、保健センター1階に体組成測定器など健康状態が見える化できる測定機器を常設しています。開館時間内は、いつでも測定することができます。誰でも自由に測定できますので、継続的な健康づくりに向けて、どんどんご活用ください。

測定フリー  
コーナーは  
こちら



### 保健センター1階に測定機器を常設

保健センターに入って正面左側

開館時間/8:45~17:15 休館日/土日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



# 健康状態の見える化

事前予約  
優先

シーパスで健康づくり!「健康ラボ」～測る・学ぶ・相談する～



## 毎月開催!



「健康チェック」や、「未病予防相談」、免疫力の向上や未病改善などをテーマにした体験型のミニワークショップなどを実施します。詳しい日程や内容は、市ホームページや毎月の広報紙でご案内します。



詳しくは  
こちら!

対象／泉大津市民 時間／10:30～12:30

【予約】保健センター窓口または電話  0725-33-8181

### 未病予防コラム

健康な身体づくりの基本は、自身の免疫力をあげることです。免疫力とはウイルス感染やがんなどの病気を防御してくれる機能のことです。

身を守り、健康を維持する一つの方法として、下記①～⑥を参考に実践し、免疫力アップをめざしましょう。

免疫力アップで健康づくり	①栄養バランスのとれた食事	栄養バランスの良い食事を心がけ、身体に不要なもの(食品添加物など)は、摂らないことを意識しましょう。
	②身体を温める	体温が上がると血流が良くなり免疫力が高まります。
	③睡眠をとる	良質な睡眠(量と質)により、免疫を活性化させるホルモンが分泌されます。
	④ストレスを減らす	ストレスにより自律神経のバランスが崩れると免疫力が弱まります。
	⑤腸を整える	免疫細胞の約7割が腸にあり! 発酵食品や食物繊維などで腸を整えましょう!
	⑥適度な運動	激しい運動は逆効果。 自分の身体にあった中軽度の運動を心がけましょう。

### 病気にならないための身体づくり

未病予防対策として、栄養と身体をテーマにシンポジウムを開催しました。

令和5年8月6日「健康づくり推進条例制定記念シンポジウム動画はこちらから 

