

# 平成31年度 健康づくり測定会

健康づくりのきっかけに、測定会に参加してみませんか？  
骨密度・血管年齢・体成分分析の測定が、それぞれ年1回測定できます。



内 容	日 程	申込み期間 (必着)	測定の注意等
<b>骨密度測定</b> 超音波で踵の骨量を測定し、骨折のリスクを予測します。	<b>4月26日(金)</b>	4/1~4/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨粗鬆症で治療中の方はご遠慮ください。</li> <li>素足で測定します。</li> </ul>
	<b>8月29日(木)</b>	8/1~8/8	
	<b>1月30日(木)</b>	1/6~1/14	
<b>血管年齢測定</b> 指先でとらえた加速度脈派の波形から、動脈硬化のリスクを推定します。	<b>5月29日(水)</b>	5/7~5/13	<ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化で治療中の方はご遠慮ください。</li> <li>指先が冷たいと波形がとりにくい場合があります。事前に温めてください。</li> </ul>
	<b>7月30日(火)</b>	7/1~7/8	
	<b>10月30日(水)</b>	10/1~10/8	
	<b>3月25日(水)</b>	3/2~3/9	
<b>体成分分析測定</b> 裸足で機器に乗り体脂肪量、筋肉量内臓脂肪量等を測ります。	<b>6月26日(水)</b>	6/3~6/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>手足のけがで治療中妊娠中、心臓ペースメーカーやステント、人工心臓弁を使用されている方等は測定できません。</li> <li>素足で測定します。</li> </ul>
	<b>9月26日(木)</b>	9/3~9/10	
	<b>12月18日(水)</b>	12/2~12/9	
	<b>2月26日(水)</b>	2/3~2/10	

※機械の調整等により、実施日、測定機械が変更になる場合もあります。

対象・定員：20歳以上の市民の方30名。定員超える場合は抽選。

費用：無料 ※当日必要な持ち物は、特にありません。

会場：市役所 いきいきプラザ1階 運動指導室

受付時間：①9:30 ②10:30

所要時間は、おひとり30分程度の予定です。

申込み：往復はがき(1人1枚)で健康増進課へ。

申込み期間前に到着したはがきは無効です。

直接申込みの場合は、宛先を明記した返信用はがき(1人1枚)をご持参ください。



(往信裏)

## 健康づくり測定会申込み

〇〇〇測定

希望時間 ①9:30 又は ②10:30

ふりがな

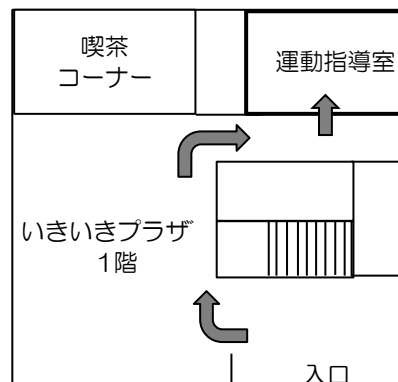
氏 名

生年月日

住 所

電話番号

※返信用には返信宛先を明記



<問い合わせ>

〒189-8501

東村山市本町1-2-3

東村山市役所 健康増進課

(いきいきプラザ1階)

電話 042-393-5111 (代)