

# 令和4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>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>4月28日(木)</b>	4/1~4/7	<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28日(木)</b>	7/1~7/7	
	<b>10月13日(木)</b>	9/15~9/22	
	<b>1月20日(金)</b>	1/4~1/10	
<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>5月20日(金)</b>	5/2~5/9	<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10日(水)</b>	7/15~7/22	
	<b>2月24日(金)</b>	2/1~2/7	
<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22日(水)</b>	6/1~6/7	<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29日(木)</b>	9/1~9/7	
	<b>12月23日(金)</b>	12/1~12/7	
	<b>3月23日(木)</b>	3/1~3/7	

※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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、中止になる場合があります。

対象・定員：20歳以上の市民の方40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2階 学習室

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。

窓口で申込む場合は、宛先を明記したはがき

(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

①9:30 ②10:30③どちらでも

ふりがな

氏 名

生年月日

住 所

電話番号

※返信用には申込者のあて先を明記

<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)