

2019年度 定期健康相談のお知らせ

市内11会場で行います！

対象：
盛岡市民

参加費
無料！

お申込み
不要！



★内容：保健師などがお一人お一人に合わせた、生活習慣病予防や健康づくりのポイントをご紹介します。体重と体組成計の測定（体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量・推定骨量・体内年齢など）、血圧測定、保健師等による個別相談、**尿検査(日程表の 色つきの日 のみ実施)**。

※保健所会場 第1火曜日は握力や足指力等の測定も行います！

| 会場 | 開催日時 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------------------------------|---------------------------|----|-------------|----|-------------|--------------|-------------|--------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|
| 盛岡市保健所 ♪管理栄養士による 栄養相談も行います♪ | 概ね第1火曜日 13:30～15:00 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | — | 4 | 3 |
| | 概ね第3火曜日 10:00～11:30 | 16 | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 17 |
| 都南地区保健センター | 概ね第2火曜日 10:00～11:30 | 9 | 14 | 11 | 9 | 20 (第3火曜) | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 18 (第3火曜) | 10 |
| 青山地区活動センター | 概ね第3月曜日 10:00～11:30 | 15 | 20 | 17 | 8 (第2月曜) | 19 | 9 (第2月曜) | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 16 |
| 仙北地区活動センター | 概ね第3金曜日 10:00～11:30 | 19 | 17 | 21 | 19 | 23 (第4金曜) | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 13 (第2金曜) |
| 松園地区活動センター | 概ね第1火曜日 10:00～11:30 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 3 |
| 高松地区保健センター | 概ね第4火曜日 10:00～11:30 | 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 29 (第5火曜) | 26 | 24 | 28 | 25 | 24 |
| 上田老人福祉センター | 概ね第2水曜日 10:00～11:30 | 10 | 8 | 12 | 10 | 21 (第3水曜) | 11 | 9 | 13 | 11 | 8 | 12 | 11 |
| 土淵地区活動センター | 奇数月概ね第2木曜日 13:30～15:00 | — | 9 | — | 11 | — | 12 | — | 14 | — | 9 | — | 12 |
| 本宮地区活動センター | 概ね第2金曜日 10:00～11:30 | 12 | 10 | 14 | 12 | 9 | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 13 |
| 山岸地区活動センター | 奇数月概ね第1水曜日 10:00～11:30 | — | 8 (第2水曜) | — | 3 | — | 4 | — | 6 | — | 8 (第2水曜) | — | 4 |
| つなぎ老人憩いの家 (血圧測定のみの実施) | 概ね第2木曜日 13:00～15:00 | 11 | 9 | 13 | 11 | 8 | 12 | 10 | — | 12 | 9 | 13 | 12 |

★持ち物：

健診結果や健康相談等の記録が分かるもの
(健康手帳等)がある方はお持ちください。



日時が変更となる場合があります。詳しい日程については
事前に盛岡市保健所 健康増進課へご確認ください。

◇お問い合わせ◇
盛岡市保健所 健康増進課
TEL 603-8305、603-8306