「南林間地区たすけあいセンター」から

＊【 たすけあい健康測定コーナー 】のご案内＊

気温差の大きい日が続いています
こうした時こそ 自分の健康に一層の注意が必要です
たすけあいセンター開催の【 **健康測定コーナー** 】を利用され
ご自分の 健康確保に お役立て下さい

「健康測定」が **ヤマトン健康ポイントの対象** となりました（１ポイント）
※たすけあいセンター来所ポイントと合わせ **２ポイントとなります**

【 健康測定実施日 】

１．実施日　**各月第１・３水曜日　１０時～１４時**

受付時間　午前１０時～１１時３０分
午後　１　時～　２　時
（各月の実施日は　裏面カレンダー参照）

２．参加の際の注意事項

（１）会場で **体温測定** と **手指の消毒** を 行います
（２）**マスク着用** は 個人判断とさせて頂きます
（３）混雑の危険性がある場合 **時間の変更など** を
お願いすることもあります　ご了承下さい
（ご出発時　お電話で混雑状況を　ご確認いただけます）

３．開催場所　「 **たすけあいセンター２階** 」（従来とおなじ）
（たすけあいセンター　ＴＥＬ：０４６－２０６－５３１０）

《 測　定　内　容 》

［血管年齢］…… **飲酒・食事バランス・喫煙・運動不足など**

［体　　重］
［ＢＭＩ］
［体脂肪率］
［筋　肉　量］
［体内水分量］
　→ 健康の基本となる「肥満度」のチェックです
適切な状態を維持するため 日常生活の管理の
バロメーターとして下さい

［基礎代謝］…… 生活生命を維持するための 最低限のエネルギー

［血　　圧］
［心　　拍］
　→ 個人差があります　自分の基準値を認識して下さい

［握力・足指力］…… 特に 足指力の強化は 転倒予防につながります

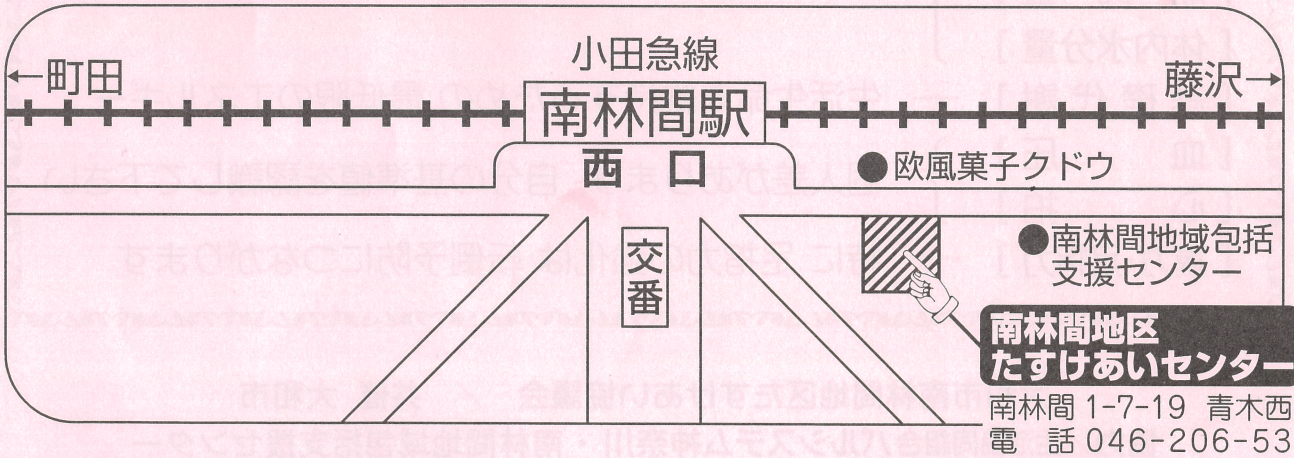
大和市南林間地区たすけあい協議会　／　共催　大和市
協力／生活協同組合パルシステム神奈川・南林間地域包括支援センター

【健康測定コーナー　開設日】

月	第１水曜日	第３水曜日
3	5日	19日
4	2日	16日
5	7日	21日
6	4日	18日
7	2日	16日
8	6日	20日
9	3日	17日

＊緊急事態等で　上記の日程を変更する場合は
たすけあいセンター正面扉　及び自治会掲示板に
変更ポスターを貼付します

「南林間地区たすけあいセンター」はここです



南林間 1-7-19　青木西口ビル
電　話 046-206-5310