

令和8年度

# くたまつみんなの健康相談会



～019476  
925

下松市では月1回テーマを決めて健康に関する測定や相談を実施しています。  
ぜひご参加ください！

場 所 ゆめタウン下松 海の広場

時 間 10時～14時

実施日	テーマ	測定内容等説明
4月21日	骨粗しょう症予防	骨密度をチェック！
5月19日	世界禁煙デー、禁煙週間	肺年齢をチェック！
6月16日	むし歯予防、お口の健康	お口の健康状態をチェック！
7月21日	熱中症予防	筋肉量や体水分量などをチェック！
8月18日	運動機能チェック	握力や口コモ度などをチェック！
9月15日	認知症予防	アプリを用いて脳機能をチェック！
10月20日	ピンクリボン月間	乳がんモデルを用いて乳がんの「しこり」の感触を学ぼう！
11月17日	世界 COPD デー・感染症予防	COPD を体験してみよう！
12月15日	アルコール、睡眠	睡眠状態と飲酒量をチェック！
1月19日	高血圧予防、減塩	血圧をチェック！
2月16日	野菜を350g 摂ろう	野菜摂取量をチェック！
3月16日	ストレスチェック	ストレス状態をチェック！

※第3火曜日に実施します。

※明治安田生命にもご協力いただいて実施します。

※テーマや測定内容等は変更になる場合があります。

お問い合わせ先:健康増進課 TEL0833-41-1234