

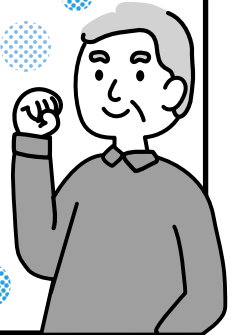


9月は健康増進普及月間

～健康づくりのためのイベントに参加しよう～

健康支援課 ☎(32)6410

市では、市民の皆さん一人一人が健康を意識し、継続的に健康づくりに取り組むことができるよう、さまざまなイベントを開催しています。ぜひ、12～14ページの「健康ガイド」と併せてご覧ください！



健康フェスタとまこまい2018

毎年大好評のイベントを、今年は①～③の3会場で開催！各種測定やお子さん向けの体験ブース、展示コーナーなど、健康に関わるさまざまなブースを用意しています。

日 9月23日(日)

9時～15時 (受付時間＝14時まで)

所 保健センター、医師会館、市民会館

詳 健康支援課 ☎(32)6407・6410

来場者には、各会場でとまチョップクリアファイル、コットンバッグをプレゼント！(先着1,200人) お子さんにもプレゼントあり！

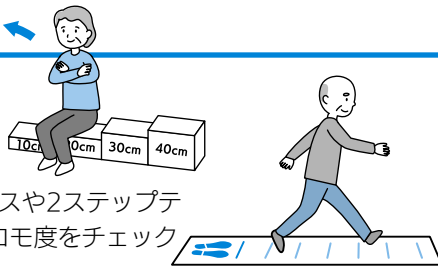


1 保健センター

▶測定コーナー

ロコモチェック：

立ち上がりテスト用ボックスや2ステップテスト用マットを使って、ロコモ度をチェック



ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略。筋肉や骨などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指します

動脈硬化度測定：

両腕、両足首の血圧と脈波から、動脈硬化の進行程度などを測定

ストレッチポール体験：

ストレッチポールを使って、姿勢を改善します

▶献血 ※時間などは14ページでご確認ください

▶検(健)診コーナー

胃がん・肺がん・大腸がん検診、
レディース検診(子宮頸がん・乳がん)、特定健診

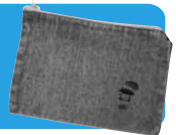
レディース検診は女性の医師・技師が対応します！

※肺がん、大腸がん検診は当日受け付け可

事前 保健センター ☎(35)0001

※料金は内容によって異なりますので、お問い合わせください

子宮頸がん検診受診者先着30人、
乳がん検診受診者先着10人に
とまチョップポーチをプレゼント



広報

とまこまい

2018

9

vol.1786

12 健康ガイド
健康教室／健康相談／
健康NEWS ほか

10 カルチャーガイド
おでかけガイド

9 イベント・info
2018たるまえサン
フェスティバル ほか

8 市政トピックス
平成31年度採用市職員
任期付職員の募集

6 特集Ⅱ
10月1日から
家庭ごみの分別
方法が一部変わ
ります

4 特集Ⅰ
もしものときの
情報収集

2 クローズアップ
9月は
健康増進普及月間