コツコツ貯筋をはじめよう

# あなたの地区（まち）の出張保健室

骨量は **20 歳前後**に**ピーク**を迎え、その後徐々に**低下**していきます。

**骨の健康度**や、全身の筋肉量の指標となる**握力**を測定してみませんか？

**無料**
**申込不要**

## 11 月 18 日（水） 14:00 ▶ 15:30

（受付は 15:00 まで）

会場：山梨回復支援センタービル 2 階（幸町 9-23）



“あなたの地区（まち）の出張保健室”が
**こうふ健康アプリのポイント**付与の対象事業
となりました。
ご参加いただいた方にはポイントが付与されます！



### 健康測定

**骨の健康度測定**と
**握力測定**を実施します！
健康状態を振り返りましょう！

### 健康教育

**骨の健康を維持する**ための
ポイントを学び、
一緒に**体操**をしましょう♪

### 健康相談

**健康に関する悩みごと**は
**保健師**に
気軽にご相談ください！

協力：伊勢地区食生活改善推進員会

☎問い合わせ先☎
甲府市地域保健課 伊勢地区担当保健師 塩谷（えんや） （055-237-1173）