回覧

予約不要
参加無料

あなたの地区の出張保健室

住吉地区の方なら、どなたでも歓迎！
住吉地区は毎月２か所で定期開催中です。

悠遊館

日時：11月18日（水）10時～12時
（受付は11：00まで）

場所：クリーニングすわん　住吉悠遊館

ポンプ場

日時：11月25日（水）10時～12時
（受付は11：00まで）

場所：住吉中継ポンプ場

◆利用の流れは裏面へ◆

11月は　**パタカ（おロの機能）測定**　を行います

測定器で、「パ」「タ」「カ」の３文字を
一定時間、何回発声ができるかを測定します



おロの機能は「食べる」「話す」など、健康的な生活には
とても重要です。おロを健康に保つコツをお伝えします！

【お問い合わせ】

健康づくりについて　一緒に考えます



☎ 055-237-1173　**甲府市地域保健課　住吉地区担当　　宮　澤**

住吉地区あなたの地区（まち）の出張保健室の流れ

①受付

① 受付
手指の消毒へのご協力をお願いします。
おひとり、おひとりの相談票をご用意しております。

②血圧測定

②血圧測定
２～３回深呼吸をしてから測定するとよいです。

③各種測定

③各種測定
ご自身の健康状態を知る機会としてご活用ください。

④相談コーナー

④相談コーナー
測定結果を保健師と一緒に確認しましょう。
健康づくりのために今取り組んでいることなど、
ご相談をお待ちしております。

測定や相談の他にも　たのしく健康になれる機会です！

【体操コーナー】

DVD を見ながら一緒に体操をしませんか。
座ったままできる体操です。できる範囲で楽しく、体を動かしましょう。

【こうふ健康アプリのポイントを GET】

あなたの地区（まち）の出張保健室への参加で、こうふ健康アプリのポイントが貯まるようになりました。
あなたの地区（まち）の出張保健室への参加ポイントの獲得は、同月内で１回（20 ポイント）のみです。

家族・地域ぐるみで
健康づくりに
取り組みましょう！



来月は・・

12/17（**木**）と 12/23（水）に

内転外転筋力計測　をします。