



5月16日

東山本地区福祉委員会主催のふれあい喫茶「ほほえみサロン」に出席し、血管年齢測定を実施しました。測定結果を基により健康になっていただけるよう、お一人おひとりに健康づくりのアドバイスをしました。



5月14日北山本小学校区高砂地区福祉委員会主催で開催された健康講座にて「生活習慣病予防」の話をしました。雨降る中、33名の方が来られ、熱心に保健師の話に耳を傾けられていました。



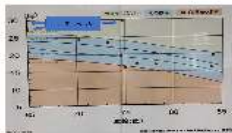
5月12日

高安地区自治振興委員会に出席し、40歳以上の対象者の方に特定健康診査受診券がお手元に届いていること、受診券を使用して年1回の健診受診をお勧めしました。



5月10日

長池地区自治振興委員会に出席し、特定健診等の受診券（見本）をお見せしながら健診受診をお願いしてきました。また地域にポスター掲示をして頂いている「健康相談のご案内」についてもお伝えしてきました。



5月8日

南高安地区成人病予防会の構成団体の健康教室OB会総会に出席し、フレイル予防をテーマに握力測定を実施しました。測定結果をグラフにし、参加者と一緒に共有をしました。



5月5日

南高安小学校区まちづくり協議会主催のむかしあそび祭の中で、ノルディックウォーキング体験会が開催され、参加してきました。参加者の方は、ポールを持って、歩幅や歩く姿勢を意識しながらのウォーキングを体験されました。まちづくり協議会ではノルディック用のレンタルポール10本を用意されています。たくさんの方に活用頂ければと思います。