

大人のための 健康チェックデー

～自分自身の体の状態を知ってみませんか？～

日程 令和7年9月11日（木）

9月12日（金）

時間 10時～15時

場所 東部学習センター 学習室

体組成計

全身の筋肉量、
脂肪量、基礎代謝量
などをチェック

片足立ち

足腰の筋力や
バランス力を
チェック

口腔機能測定

舌の筋力や動きを
チェック

握力

手と腕の筋肉と
全身の筋力状態を
チェック

足指力

足の親指と人差し指の
挟む力で下肢の筋力を
チェック

身長

体組成計測定時に
BMI をチェック

保健師・管理栄養士・歯科衛生士に相談できます。

★9月9日（火）～19日（金）まで、健康パネル展も
開催しています！ぜひお越しください。

問い合わせ

鎌ヶ谷市役所 健康増進課成人保健係 047-445-1405