

R7年1月21~24日開催

各種測定 & 健康相談会

83名の方にご参加
いただきました

仙台市内の4事業所と仙台健康支援室で開催しました

骨密度・筋質 測定

どんな数値かな？
ドキドキ



ベジチェック 塩分測定



前回と比べて
どうかな？

ご自宅の味噌汁
をチェック



転倒リスク チェック



「バランス」「すばやさ」
の2項目をチェック

健康相談・たんぱく質が摂れる簡単レシピと試食



試食したものを
家でも作ります！



おみやげ付き
の事業所様も♪

参加者の皆様から「食事や運動習慣で今後取り組みたいこと」として、

- *野菜の量・たんぱく質の量を意識して食事したい
- *魚の量を増やし、朝食もしっかり摂りたい
- *骨密度を上げるため、過度な飲酒は避けたい

- *まずは歩数を増やすことから始めたい
- *階段があるときは、階段を利用する
- *夫と一緒に筋トレをしたい

などなど、多くの声をいただきました

仙台健康支援室では、健康づくりのお手伝いをしています