

# いわみざわ

## 健康ひろばで楽しく健康づくり!



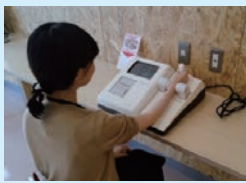
「いわみざわ健康ひろば」は皆さんの健康を「まもる」、「つくる」、「つなぐ」をテーマにした健康づくりの拠点です。ここでは、健康診査やがん検診が受診できるほか、開館日はいつでも気軽に健康測定ができます。また、月2回は「健康チェックの日」として健康測定の結果を踏まえたアドバイスを、保健師、管理栄養士、歯科衛生士から受けられるなど、一人一人の健康づくりを応援するための事業を行っています。

問合先 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540

### どんな健康測定ができるの？

#### 骨健康度測定

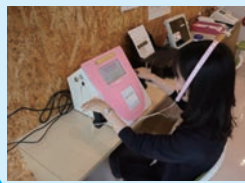
同年代の方と骨の強さを比較します



測定時間  
約 40 秒

#### 肌年齢測定

肌年齢、肌健康度を測定します



測定時間  
約 40 秒

#### 血圧測定

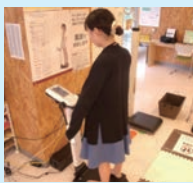
最高血圧、最低血圧、脈拍を測定します



測定時間  
約 50 秒

#### 体組成測定

体重や筋肉量、体脂肪量のほか体水分量などを測定します



測定時間  
約 1 分

#### あたまの元気度チェック

楽しみながらあたまの元気度をチェックします



測定時間  
約 2 分

#### 脚の筋力測定

脚の筋力とバランスを測定します



測定時間  
約 2 分

### 1月16日(火)・30日(火) 健康チェックの日に参加しよう!

健康測定の結果を基に保健師や管理栄養士、歯科衛生士がアドバイスします。

時間 午前10時から午後5時（歯科相談は正午まで）

場所 いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）



毎月の実施日は**広報いわみざわ**、**市ホームページ**でお知らせしています



ID:9904

### いわみざわ健康ひろばはどこにあるの？

いわみざわ健康ひろばは、であえーる岩見沢の立体駐車場の1階にあります。いわみざわ健康ひろばを利用すると、であえーる岩見沢の立体駐車場の4時間無料になります。

所在地 3西4 第2ポルタビル1階

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝日、年末年始

