

ベジチェック[®] 体験講座

～生活習慣病予防でセルフケア～

令和8年10月13日（火）
13：00～15：00

- 【内容】 測定と一言アドバイス
【場所】 多摩区役所1階
- ・ 講堂（測定会場）
 - ・ 第一相談室（展示コーナー）

【測定内容】

- ・ ベジチェック[®]
 - ・ 血圧測定
 - ・ 肌湿度測定
 - ・ 骨健康度測定
- （詳しくは裏面参照）

無料

申込
不要

お気軽にご参加ください！

測って、知って、 今日からできるセルフケア

4つの測定で、今の自分をチェック

01 ベジチェック®

手のひらを数十秒センサーに当て、
測定します。
野菜摂取の状況を見える化します。

02 血圧測定

まずは自分の血圧を知ることが、
健康管理の第一歩です。

03 肌湿度測定

頬に測定器を数十秒当てます。
お肌の水分状態を確認し、
日々のセルフケアを振り返ります。

04 骨健康度測定

骨の健康状態を確認する
きっかけにします。

協力：多摩区薬剤師会

※ 本測定は、日頃の健康状態や生活習慣を振り返るための簡易的な健康チェックです。

※ 測定結果は医療機関での診断に代わるものではありません。ご心配な点がある場合は医療機関へご相談ください。

※ 混雑時はお待ちいただく場合があります。

<健康・食育情報コーナー>

健康づくりや食生活に役立つ情報を展示します。
ぜひお気軽にお立ち寄りください。

会場：第一相談室

お問い合わせ

多摩区役所 地域みまもり支援センター地域支援課
電話 044-935-3117