

おろしまち保健室 2年目スタートです！

今年度も「おろしまち保健室だより」を発行します！

今までの内容は熱中症について・特定保健指導について・かぜ予防・生活習慣の見直しポイント・高血圧について等でした。

おろしまち保健室では保健師がご相談ごとを伺います。

社内での健康づくりを検討されている事業所のご担当者様もご利用いただけます。

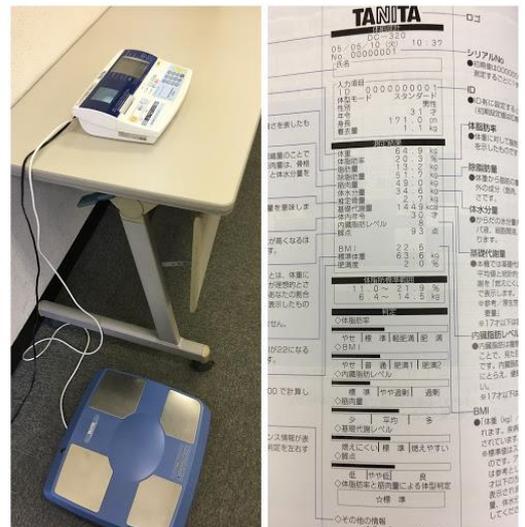
家族の健康が心配
なんとなく体調が悪い
健診で異常値がでた
etc.



こんな時にご利用下さい
保健師が皆さんと一緒に健康について考えていきます

体組成計と血圧計をご用意しております。

おろしまち保健室で月に1回
体重・体脂肪率・体内年齢・基礎代謝、
血圧を計測してみたいはいかがですか？



アプリを使って楽しく歩数UP♪

宮城県は全国と比べ、肥満とメタボの該当者・予備群の割合が高く、生活習慣では1日の歩行数が全国平均を大きく下回っています。

人が体を動かすことを総じて「身体活動」と言いますが、この身体活動を増やすと内臓脂肪が減少することが研究で分かっています。車で通勤、仕事中は座っていてあまり動かない、ということはありませんか？

現在宮城県では『あと、15分（1500歩）』を掲げ、“みやぎウォーキングアプリ「aruku&」」を配信中です。歩いて景品をゲットなどお得な情報も満載！アプリを使って、気軽に楽しく、健康づくりを始めてみませんか？

詳細は「アルクト」で検索、または「みやぎウォーキングアプリ」のチラシをご覧ください。

【おろしまち保健室】今後の開催日

6月20日(木) / 7月18日(木) / 8月22日(木)
3日間とも 13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL：022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshi@os-kenpo-sendai.jp