

健診結果説明会・健康測定会のご案内

参加
無料!

せっかく受けた健診をそのままにしておくのはもったいない!

健診結果説明会・健康測定会を下記の通り開催します。

結果の見方や健康数値との付き合い方など、

より元気に過ごすための健康づくりをみんなで楽しく学びましょう。

様々な機器を使った健康測定も実施しますので、ぜひご参加ください!



先着

50名

定員に達した時点で
受付は終了となります。
(対象者: 40~74歳)

日程

令和7年8月28日(木)

場所

益城町保健福祉センターはびねす 多目的室

▶ 9:30~10:00 受付

健診結果をご持参ください

▶ 9:30~10:30 健康測定

▶ 10:30~11:45 講演会 講師:馬淵 恵先生

食べて改善! 「健康数値との正しい付き合い方」
~スポーツ栄養士が伝える“米”のチカラ~

講師

プロフィール

管理栄養士 馬淵 恵 (まぶち めぐみ) 先生

特定保健指導の指導者、スポーツ栄養士として大学・高校、病院での栄養指導・講演などで活動。「楽しく食べる」をモットーに、生活習慣病の予防やダイエットをテーマとした食生活改善の講演活動を行っている。



健診では測れない!! 健康測定

① ゆがみ〜る

健康に大きな影響を与える
「姿勢」を確認!



② ベジチェック®

野菜が足りているかを
手軽にチェック!



詳しくは
裏面確認



予約締切

令和7年8月20日(水)

予約方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

WEB予約

右記の二次元コードを読み取りください▶

電話での予約

健康保険課 健康増進係 TEL:096-234-6123
(益城町保健福祉センターはびねす)



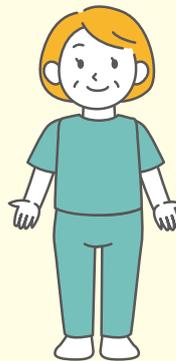
益城町

ゆがみ～る

からだのゆがみをチェックし、正しい姿勢に導きます。



あなたの姿勢をチェック!



専用カメラで撮影します



服装

ゆがみ測定を行いますので、ズボンなど動きやすい服装でお越しください

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。

カゴメベジチェック[®]



推定野菜摂取量を測定し、野菜不足かどうかわかります。



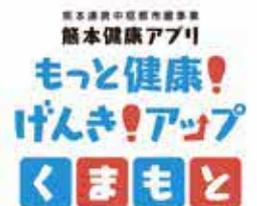
野菜摂取充足度測定

センサーに手のひらを当てて数十秒で、野菜摂取充足度レベルと推定野菜摂取量を表示します。現在の野菜の摂取量や充足度を確認し、病気の予防に努めていきましょう。

手のひらにセンサーをあてて数十秒で判定!

アプリと健康ポイントカードをご活用ください!

熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」
“歩く”“健診に行く”などの日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付与されます。ポイントが貯まると協力店で特典を受けることができたり、豪華賞品が当たるかも…!?



ましき健康づくり応援ポイントカード

健診受診や運動に取り組むことでポイントが付与されます。ポイントが貯まると参加賞と交換ができ、さらに抽選で商品券が当たります。

※今回の結果説明会もポイント付与対象です。

