

こちらもおすすめ

コーナーイベント

健康づくりのきっかけに...

## 健康のプロに気軽に相談できるチャンスです!

- 医師相談 ● 歯科医師相談・歯ブラシソムリエ・パネル展示
- お薬相談コーナー
- 保健師・おひさま助産師相談コーナー



## 自分の心身(からだ)をチェックしてみよう!

- 協会けんぽコーナー 血管年齢測定 対象:18歳以上
- 明治安田コーナー ベジチェック、AGEs センサ(老化物質の蓄積状況チェック)
- 血糖測定コーナー
- ころの体温計体験コーナー



CHECK!

## そのほかにも、体験や日常に役立つ展示が多数!

- おいしんぼコーナー(試食) 12時から先着200食
- 資生堂コーナー 癒しのタッチケア ※15時終了
- 減塩コーナー ● パネル展示(自殺予防・認知症予防) ● 消費者協会

## あなたも健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか?

● 歯の磨き方教えてもらって良かったです(相談/歯ブラシソムリエ・パネル展示・女性・70歳) ● 野菜を毎日500gぐらい(緑黄色野菜150g以上、淡色野菜300g以上)摂取しています。それなのに摂取レベルが7.8でした。自信があったのに少しがっかりです。もっと摂取するように心掛けたいと思います。(ベジチェック・自律神経チェッカー・女性・69歳) ● 保健師さんのお話が具体的でとてもわかりやすかったです。いろんなことを教えてもらってよかったです。できることからやってみようと思います。(保健師・おひさま助産師相談・女性・30歳) ● 普段の診察では時間が短くて、本日のようにじっくりと普段聞けないことまで聞けるのは大変ありがたいので、今後もこのような企画していただけるようよろしくお願いします。(医師相談・男性・64歳) ● 血糖値が悪かったので病院に行きます(血糖測定・女性・65歳) ● 試食コーナーの味噌汁がとてもおいしく家でも作りたかったです。(おいしんぼコーナー・女性・69歳) ● 健康に気をつけているようでもチェックされると減塩、野菜などもっと気をつけなければと思いました。(女性・70歳) ● ていねい、親切に話をしてもらい、日頃の健康に対する不安がまぎれました。ありがとうございました。(女性・69歳) ● 健康について考えさせられました。(女性・72歳) ● 自分の身体と心を気をつける事が大事だという事が分かった。(女性・57歳) ● 現在の体調に対する確認で医師相談としたが、すべてのコーナーが参考になった。今後のライフスタイルで心掛けたい。(男性・82歳)

ホールイベントなど各種コーナーのうち、2カ所以上参加いただいた方にプレゼントもあります。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

※こまつしま国保健康スタンプラリー事業の所定の用紙をお持ちの方は、当日ご持参ください。



〒市保健センター (小松島町字新港 9-10)  
☎32・3551 ☎32・2500 / FAX32・4145  
✉ hokencenter@city.komatsushima.  
i-tokushima.jp

主催 小松島市健康づくり推進協議会・小松島市  
後援 徳島赤十字病院・小松島市医師会  
小松島市勝浦郡歯科医師会  
徳島県薬剤師会  
小松島市教育委員会

《今月は、市県民税3期分、後期高齢者医療保険料4期分、国民健康保険税・介護保険料5期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2025年(令和7年)11月5日  
広報こまつしま

