『健康測定』を実施しました

９月７日（日）の午前９時～１１時４０分まで、東部地区市民センターで「健康測定」を実施しました。

測定は身長、インタースキャン、血圧、血管年齢、骨ウェーブ、２歩幅、足指力、握力の８つの項目で、併せて健康相談を行いました。参加者は６５名で、健康相談を受けた方はそのうち２０名と盛況でした。

健康測定を行うことは、自らの健康状況の確認をすることができ、健康に対する意識の向上や行動変容のきっかけに繋がっていきます。さらに、健康測定を継続して行い、毎年の身体の変化を確認し、自分の健康状態を意識することで、健康な生活が維持できますので、できるだけ多くの人に参加していただきたいと思います。