

けんこう広場

★塩分・糖分 どれくらい？



塩分・糖分見える化しています。
普段、どれくらいの量を
摂っていますか？



★乳がんについて

乳がんについての知識を深め
自己チェック方法を
知っておきましょう！



いつまでも健康で若々しく

★足指力測定

足指力どれくらいでしょう？
結果に応じて
足指力の鍛え方
お伝えします！



★塩分測定

ご家庭の汁物の塩分量
測ってみましょう。
※汁物 50cc 程度持参して頂くと
測定することができます。



場所：5階健康相談室

時間：9：40～13：00

どなたでも無料で

ご利用頂けます。

※別途、健康相談を有料にて行っております。詳しくは健康相談ポスターをご覧ください。

