

大人のための 健康チェックデー

～自分自身の体の状態を知ってみませんか？～

日 程 令和8年12月4日（金）

時 間 9時30分～15時30分

場 所 総合福祉保健センター6階

明治安田生命とのコラボブースが**新**登場！！

NEW

骨ウェーブ（骨の健康度測定）：手首で測定します



NEW

ベジチェック（推定野菜摂取量をチェック）



※コラボブースは10時から14時で開催します

体組成計

全身の筋肉量、
脂肪量、基礎代謝量
などをチェック

足指力

足の親指と人差し指の
挟む力で下肢の筋力を
チェック

口腔機能測定

舌の筋力や動きを
チェック

握力

手と腕の筋肉と
全身の筋力状態を
チェック

身長

体組成計測定時に
BMI をチェック

個別相談

保健師、管理栄養士
歯科衛生士に相談
できます



問い合わせ

鎌ヶ谷市役所 健康増進課成人保健係 047-445-1405