

# 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9月16日（水）  
**時 間** 9時30分～15時30分  
**場 所** 東部学習センター 学習室

## 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



★9月8日（火）～18日（金）まで、健康パネル展も  
開催しています！ぜひお越しください。



問い合わせ

鎌ヶ谷市役所 健康増進課成人保健係 047-445-1405