



保健師だより



“見て・知って・体験して・気づいて” 健康アップ!!

1月14日(土)、アルサスで開催した『ヘルスアップ in 佐井』の様子をお知らせします。

NHK青森放送局の元気あっぷる体操で始まり、姿勢、血流、動体視力測定などの健康チェックコーナー、食生活改善推進協議会による減塩メニューの試食、みそ汁の飲み比べとみそ汁塩分チェックコーナー、歯科診療所・保育所コーナーやミニ運動会など、悪天候にもかかわらず約80の方が参加し、各コーナーを体験していました。



元気あっぷる体操



みそ汁の飲みくらべ (食生活改善推進協議会コーナー)



動体視力測定 (まちの検査室コーナー)



雑巾がけリレー (ミニ運動会)



展示コーナー

がん検診の精密検査は受けましたか？

各地区センターでがん検診を受けて要精検となり、まだ精密検査を受けていない方は3月までに医療機関で再検査を受けましょう。

また、精密検査を受けた場合、5,000円を上限として費用の一部を助成していますので、まだ申請をしていない方は福祉・健康推進係までお越しください。

※対象となる方には、申請書をお渡ししています。