

令和7年度 / 達者de健康相談 日程表

月	日	
5月	12日月	26日月
6月	9日月	23日月
7月	7日月	28日月
8月	4日月	25日月
9月	8日月	22日月
10月	6日月	20日月
11月	10日月	17日月
12月	1日月	22日月
1月	13日火	26日月
2月	9日月	16日月
3月	2日月	16日月

南部町健康センターでは、毎月、血圧・体組成・血管年齢・骨密度・内臓脂肪量などの各種測定を行っているほか、保健師・管理栄養士による健康についての相談もお受けしています。また、健康器具（ルームランナー・エアロバイク）もありますので、ぜひご利用ください。

この機会に自分のカラダをチェックしませんか!?



健康相談

達者de

健診を受けた方は、最新の健康診断結果をお持ちください。

要予約

費用無料

場所

南部町健康センター2階 運動指導室

利用時間

9時30分～12時
13時30分～17時

※17時以降をご希望の場合は、前の週末までにご相談ください。

予約方法

健康相談・健康器具ともに下記お問い合わせ先へお申し込みください。

当日予約最終受付時間 / 15時

内容

① 健康相談&各種測定

1人当たり45分程度 (内容により時間変更あり)

- ☒ 健康・栄養相談 (食育SATシステムも利用できます)
- ☒ 血圧、体組成 (体脂肪や筋肉量等) 血管年齢、骨密度などの各種測定
- ☒ 内臓脂肪量測定 (対象20～74歳まで)



② 健康器具利用

1人当たり20分 (ルームランナー、エアロバイク)

※内履き、水分をご持参ください。

食育SATシステム導入



選んでのせて、サッとわかる

フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできます。

