

“気づき”から始める 健康増進のサポート

美原保健センターでは、生活習慣病予防やフレイル予防の教室・相談など皆様の健康増進を応援しています。

たとえばこんなこと…

- ◇ミニ健康講座
- ◇歯科相談
- ◇健康チェック体験
 - ・食事バランスチェック
 - ・血圧測定
 - ・握力測定
 - ・全身の筋肉率・体脂肪率測定
 - ・口の中の細菌チェック 等

すべて
無料



ミニ健康講座

専門スタッフによる短時間の健康講座を実施します。

テーマ例：生活習慣病予防、食生活改善、運動習慣の定着など。
ニーズに合わせて内容をカスタマイズ可能です。



食事バランスチェック



フードモデルを選んで乗せるだけでバランス判定

活用シーンの例：

健康診断後や社内の健康週間イベント、ミニ講座の補助教材として

歯科相談



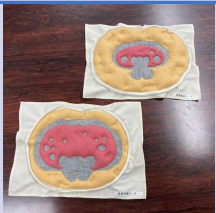
口腔内の健康チェックを通じて、全身の健康維持をサポートします。



裏面にも無料貸し出し可能物品の一覧があります。
まずはお気軽にご相談ください。

問合せ先：堺市美原保健センター
電話番号：072-362-8681

メール：mihose@city.sakai.lg.jp

貸し出し物品一覧	説明・備考
内臓脂肪モデル (タペストリー) 	布製で触ることができる脂肪モデル メタボリックシンドロームの条件を満たす腹囲と同じ長さの紐がついていて、腹部に巻いて比較することができます。
1kgの脂肪模型 	実物大でインパクト抜群！ 健康講座や研修での使用に最適 「これが体内の脂肪1kgです！」と伝えることで意識向上に♪
血管の硬さモデル  	柔らかい血管と硬くなった血管を比較できる模型 動脈硬化の進行による血管の変化を触って体感できます。健康診断や生活習慣病予防の啓発に最適です。
血管モデル（大） 	大きく見やすい血管の模型 正常血管と異常血管を比べたり、異常血管では血管が詰まる様子も見るすることができます。
血管モデル（小） 	手のひらサイズでリアルな質感の模型 健康な血管が詰まっていく様子が分かりやすいです。コレステロールの蓄積とプラークによる動脈硬化の進行を4段階で示しています。
塩分測定器 	簡単にスープやみそ汁の塩分濃度が測定できます。 社内での昼食時にぜひ活用してください♪
上腕式電子血圧計	高血圧は様々な病気の原因となります。まずは血圧を測ってみましょう。
握力計	握力は全身の筋肉量の指標になるとされています。簡単に筋力チェックができます。
卓上ポップ 	A6サイズ程度、食生活・運動・禁煙などの健康メッセージをポップにしています。 机や受付に置くだけで、それとなく健康情報を発信できます。