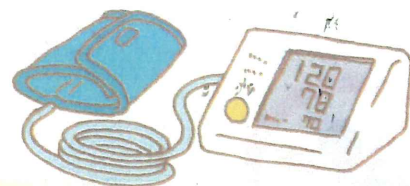


マックスバリュ多気店内

『せんぱいの店』前にて開催！！



令和3年度

みんなの健康相談

- ・多気町の保健師が、マックスバリュ多気店内「せんぱいの店」前にて、健康相談を実施します。
- ・血圧・体脂肪率 筋肉率の測定を実施します。

お買い物のついでに、気軽にご参加ください。
参加時は、マスクの着用をお願いします。

日 時	
令和3年 5月19日(水)	10時30分～12時 
8月18日(水)	
11月17日(水)	
令和4年 1月12日(水)	
3月16日(水)	

※ 風邪症状や発熱のある方は、参加を控えてください。

1日に野菜350g
食べましょう！



減塩

塩分を控えましょう！
男性 1日 7.5g
女性 1日 6.5g



健(検)診を
受けましょう！

受動喫煙に
気を付けましょう！



今より10分多く
体を動かしましょう！



各字の公民館等で「地域の健康相談」も実施しています！
日程や場所は、広報紙の予定表をご確認ください。

お問い合わせ先 : 多気町 健康福祉課 TEL 38-1114