健康情報の発信の場

自身の健康について考えよう！

未病・予防ステーションイベント

11月は『脂質』 がテーマ！

LDL（悪玉コレステロール）が血中に多いと、血管を傷つけ動脈硬化の原因となります。
「脂質」について学び、動脈硬化を予防しましょう！

●日程：11 月 25 日（水）

●受付時間：10 時～10 時３０分

※受付された人から順に体験していただき、終了した人から解散となります。
所要時間はお一人 30 分～1 時間程度です。

●場所：能美市健康福祉センター「サンテ」

●持ち物：健診結果（ある方）

★申込不要・無料！
★どなたでも参加 OK！
★LDL コレステロールや
中性脂肪が高めの方はぜひ！

健康アプリで楽しく手軽に健康に！
能美市健康ポイント事業
のみヘルス
Know Me Health

来場者にはアプリ内ポイントプレゼント！
※左の二次元コードから、事前登録をお願いします。

●さまざまな展示・体験●

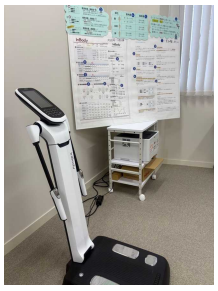
普段使っている調味料・食品に含まれる脂質量の展示や、あなたの脂質適正量チェック、試食など楽しみながら学べます。

●ミニ講話●

動脈硬化の予防方法や脂質に関する気になる疑問について、保健師と一緒に学びましょう。

●体成分分析装置（InBody）測定●

1 分で筋肉量や脂肪量など体成分分析がわかります。自分の身体を振り返ってみましょう。



●血管年齢測定●

センサーに指をのせるだけ！約 20 秒で血管年齢を測定できます。血管の健康状態を確認しましょう。







お問い合わせ先
能美市健康福祉部健康推進課　☎0761-58-2235