



みなさんの健康を、「まもる」「つくる」「つなぐ」をテーマにした健康づくりの拠点です

## ● 健康測定 無料 開館日はいつでも測定できます

### 骨健康度測定



同年代の方と骨の強さを比較します。

測定時間 約40秒

### 肌年齢測定



肌年齢、肌健康度が測定できます。

測定時間 約40秒

### 血圧測定



最高血圧、最低血圧、脈拍が測定できます。

測定時間 約50秒

### 体組成測定



体重や筋肉量、体脂肪量のほか体水分量なども測定できます。

測定時間 約1分

### あたまの元気度チェック



楽しみながら、あたまの元気度のチェックができます。

測定時間 約2分

### 脚の筋力測定



脚の筋力とバランスが測定できます。

測定時間 約2分

## ● 健康チェックの日

火曜日（月2回程度）

※実施日は広報いわみざわをご確認ください。

健康測定の結果をもとに、保健師や管理栄養士がアドバイスします。健康について、気になる点があればお気軽にご相談ください。

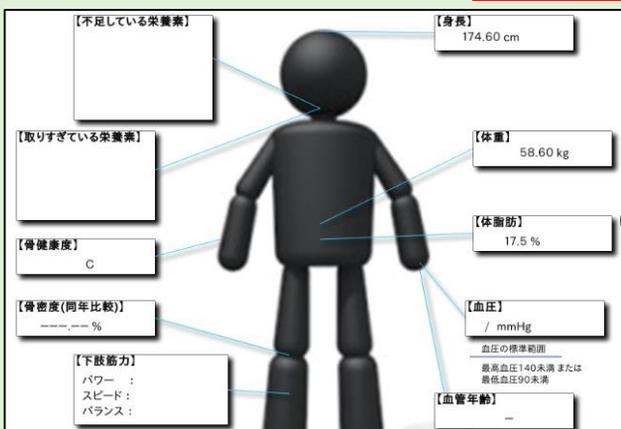


健康ポイント  
紙のカード 2ポイント  
アプリ 20ポイント

測定結果データは、健康情報ポータルサイトでご覧になれます（**食と健康の達人カード**が必要です）

体組成測定  
結果データ

| 測定項目           | 2018-01-05<br>健康ひろば |
|----------------|---------------------|
| 体水分量(kg)       | 35.60               |
| タンパク質          | 9.50                |
| ミネラル           | 3.30                |
| むくみ            | -                   |
| 身長(cm)         | 174.60              |
| 腹囲(ウエスト周り)(cm) | 74.60               |
| 腹部肥満率(V.S.R)   | -                   |
| 体重(kg)         | 58.60               |



健康ひろばで発行（無料）

定期的な健康チェックで  
いつでも「げんき」に



# ● 主な事業



| 実施日  | 事業名  | 事業の概要   |
|--|--|---|
| 毎日<br><b>無料</b>                                      | 健康測定   | 血圧、体組成、骨健康度、肌年齢、脚の筋力、あたまの元気度が測定できます。<br>※測定した結果のデータを蓄積していくため過去の結果との比較ができます。 |
| 火曜日<br>(月2回程度)<br>※実施日は広報いわみざわをご確認ください。<br><b>無料</b> | 健康チェックの日<br>【健康ポイント】<br>・紙のカード 2ポイント<br>・アプリ 20ポイント  | 健康測定の結果をもとに、保健師や管理栄養士、歯科衛生士がアドバイスします。<br>※歯科相談は午前中のみです。                     |
| 毎週水曜日<br><b>無料</b>                                   | シニアのげんき体操教室<br>【健康ポイント】<br>・紙のカード 2ポイント<br>・アプリ 20ポイント   | 音楽健康指導士による音楽や映像を使った介護予防体操を行います。   |
| 毎週木曜日<br><b>無料</b>                                   | 介護予防体操<br>【健康ポイント】<br>・紙のカード 2ポイント<br>・アプリ 20ポイント  | 北海道大学COIとの共同による音楽や映像を使った介護予防体操を行います。  |
| 月1回程度<br><b>無料</b>                                   | フードデイ<br>【健康ポイント】<br>・紙のカード 2ポイント<br>・アプリ 20ポイント   | 管理栄養士による地元食材を使ったアイデア離乳食や健康な食事のレシピ紹介、正しい食習慣についての講和等を行っています。                  |
| 随時   | 各種保健事業<br>【健康ポイント】<br>・紙のカード 保健事業 2ポイント<br>健診1種類 5ポイント<br>健診同日2種類以上 10ポイント<br>・アプリ 保健事業 20ポイント<br>健診 100ポイント | 健診の申込、すこやか健診、レディース健診、なでしこ健診、ひゃっぴい体操教室などの保健事業を行っています。                        |



【健康ポイント事業】  
・紙のカードとアプリは併用できません  
・紙のカードは100ポイント、アプリは1,000ポイントたまると商品券と交換できます

# ● アクセスマップ



健康ひろば利用時間は、  
であえる岩見沢の  
駐車場が**無料**だよ!

住 所: 岩見沢市3条西4丁目  
第2ポルタビル1階  
開館時間: 午前10時から午後5時  
☎ : 35-5138  
休 館 日: 毎週日曜・祝日・年末年始  
ホームページ

