

# 健康相談会

参加  
無料

健康維持に役立つ情報をお届けします！

～開催日時～

4月26日 日 9:30～12:00

～開催内容～

## 講演①「私の食事療法」

10:00～10:20

植竹医院 前院長 植竹 実 先生

～プロフィール～

昭和43年3月 東京大学薬学部卒

昭和52年3月 日本医科大学卒

昭和55年3月 日本医科大学産婦人科学博士課程修了

昭和62年4月 当院勤務

## 講演②「メタボリックシンドローム予防講座」

10:20～10:40

● 薬樹薬局 水海道 管理栄養士 阿部 咲子

メタボリックシンドロームの基礎知識をはじめ、どのような食事・運動をすればよいかをご紹介します

## 体験 「カラダの状態チェック」

9:30～12:00

骨の密度、血圧・血流の状態、カラダ年齢の測定を行い測定値の解説をします

※妊婦及び妊娠している可能性のある方、ペースメーカーを使用している方は測定できません

※裸足での測定になります。足首も出るように、タイツやきつめのスポンは避けてお越しく下さい

～開催場所～

常総市水海道宝町2846

講演「宝町会館」2階会場、体験「宝町会館」1階会議室

※裏面に地図がございます / 駐車場は数台ございます

～お申し込み方法～

事前受付不要です。開催当日は直接、「宝町会館」までお越しく下さい

# カラダの状態チェック 実施内容のご紹介

測定後、薬剤師・管理栄養士が解説します！

## 【留意事項】

※妊婦及び妊娠している可能性のある方、ペースメーカーを使用している方は測定できません  
※裸足での測定になります。足首も出るように、タイツやきつめのズボンは避けてお越しく下さい

## 1. 骨密度チェック

骨の密度のレベルが分かります



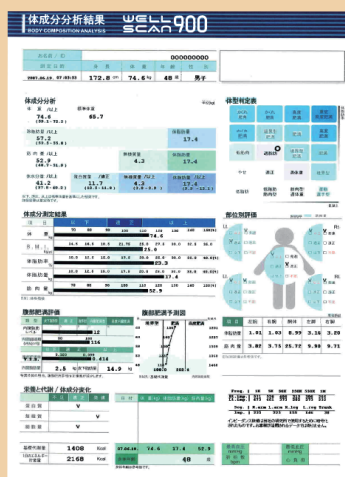
## 2. 血管の状態チェック

血圧、血液の流れ(血管の硬さ)が分かります



## 3. 内臓脂肪量・筋肉量・カラダ年齢チェック

内臓脂肪量、筋肉量、カラダ年齢が分かります



## 【お問い合わせ先】

**薬樹薬局 水海道**

住所 〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町2835-5

TEL 0297-30-6002 FAX 0297-30-6003

営業時間 月～水・金・土曜 9:00～18:00

木曜 9:00～13:00

定休日 日・祝祭日

