

血管にも年齢がある って知ってた？

この教室で
血管年齢測れます！

血管年齢とは？

血管のしなやかさ、硬さを
基準にした血管の年齢のこと

血管年齢が高いと、肌や髪のパサつき、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まります。血管の若さを保つ方法はないのかな？

実は生活習慣に大きなカギがあるらしい！

以下の項目に多く当てはまる方、この教室で

「測って分かって実践！！」しませんか

- 以前と比べて太った
- 食事は満腹になるまで食べる
- 丼ものやカレー・パスタ・ラーメンなど単品料理をよく食べる
- あまり歩かない
- 運動はほとんどしない
- たばこを吸っている
- 睡眠時間が足りていない
- ストレスが多い
- 毎日お酒を飲む
- 定期的に歯科健診を受けていない

また食べちゃっ
た...

お肌だけで大丈夫？
体の中からアンチエイジ
ング！！

お子さん連れ
の参加も可能です

※保育はありません
ご了
承ください

対象

20歳～69歳（※年度内1回まで参加可）

市内在住・在勤者

（昭和30年4月2日～平成17年4月1日生まれの方）

内容

生活習慣病予防に関する講義等（保健師、管理栄養士、歯科衛生士）

血管年齢の測定（受付後、講義開始までの時間で計測します）

体組成の測定（希望者）

歩行姿勢測定を実施

している日もあります

※身長・年齢を入れて6m歩くだけ！


≪申し込み・お問合せ 先着順！≫ 定員 15名

出張教室も実施
しています！

相模原市 まちかど講座

で検索！

6：保健・衛生
【健康で快適な生活を送るため】
のメニューをご覧ください



方法①LoGoフォーム（電子申請）



LoGoフォーム（電子申請）はこちらのQRコードから相模原市ホームページ「血管年齢測って分かる！生活習慣病予防のヒケツ」につながります。
※インターネットを使用するため、通信料が発生します。

方法②電話または窓口

＜緑区＞緑保健センター **歩** →歩行姿勢測定も実施できる日です

【申込み先】緑保健センター 緑区西橋本5-3-21 TEL:042-775-8816			
日時	時間	会場	申込み開始日
6/3 (月)	10:00~11:30	緑区合同庁舎4階 集団指導室	4/19 (金)
9/18 (水) 歩	10:00~11:30	緑区合同庁舎4階 集団指導室	8/19 (月)
11/26 (火)	13:30~15:00	津久井保健センター2階 集団指導室 (緑区中野613-2)	10/21 (月)
2/28 (金)	10:00~11:30	緑区合同庁舎4階 集団指導室	1/20 (月)

＜中央区＞中央保健センター

【申込み先】中央保健センター 中央区富士見6-1-1 TEL:042-769-8233			
日時	時間	会場	申込み開始日
6/14 (金) 歩	10:00~11:30	ウェルネスさがみはらA館3階 集団指導室	5/20 (月)
10/1 (火)	10:00~11:30	ウェルネスさがみはらA館3階 集団指導室	8/19 (月)
12/7 (土)	10:00~11:30	ウェルネスさがみはらA館3階 集団指導室	10/21 (月)
2/13 (木)	10:00~11:30	ウェルネスさがみはらA館3階 集団指導室	1/20 (月)

＜南区＞南保健センター

【申込み先】南保健センター 南区相模大野6-22-1 TEL:042-701-7708			
日時	時間	会場	申込み開始日
5/22 (水)	10:00~11:30	南保健福祉センター2階 集団指導室	4/19 (金)
8/30 (金) 歩	10:00~11:30	南保健福祉センター2階 集団指導室	7/19 (金)
10/23 (水)	10:00~11:30	南保健福祉センター2階 集団指導室	9/19 (木)
1/14 (火)	10:00~11:30	南保健福祉センター2階 集団指導室	12/19 (木)