

# シニアのための健康相談

将来、要介護状態にならないために、日常生活を振り返り、  
低栄養予防・転倒予防について相談してみませんか。  
健康長寿で快適なシニアライフを過ごすためご利用ください。



## 内容

- ・保健師または栄養士による個別相談(1回30分程度)
- ・低栄養予防、転倒予防のワンポイントアドバイス
- ・必要に応じて、握力測定や、体脂肪測定などの測定



## 会場・日時・連絡先(※要予約)

会場	北区中央 保健センター	北区北 保健センター	中区 保健センター	東区 保健センター	南区西 保健センター	南区南 保健センター
日程	第1月曜日 午前	第3火曜日 午後	第3木曜日 午後	第3月曜日 午後	第3金曜日 午前	第4木曜日 午後
電話	(086) 803-1265	(086) 251-6515	(086) 274-5164	(086) 943-3210	(086) 281-9625	(086) 261-7051

※日程が変更になることがありますので、広報誌「市民のひろば おかやま」でご確認ください。

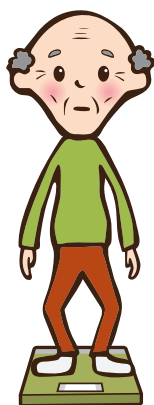
## 対象

- ・市内在住の65歳以上の方で、以下の項目のいずれかに該当する方など

①BMI※ 20以下の方

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長	体重(BMI20以下の目安)
140cm	約40kg以下
150cm	約45kg以下
160cm	約50kg以下



②過去半年以内に体重が2kg以上減少した方

気軽にご相談ください  
(電話相談可)



## 持参物

- ・健康診査の結果(お持ちの方)