

＼ 気軽にご参加ください！ ／

健康チェック・健康講座

寄居町×明治安田

町の健康課題である脳血管疾患対策の一環として、健康チェックを実施します！
参加をきっかけに、ご自身の生活習慣の改善につなげていきましょう！
今年度は、健康チェックと同日に、健康に関する様々なテーマで健康講座も開催します。
定期的な健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりにお役立てください。

健康チェックのみ実施する日

開催日：6/26(木)、12/23(火)、2/24(火)
時 間：10:00～12:00（11:30受付終了）
会 場：役場1階ロビー
対 象：20歳以上の町民
内 容：血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量測定、
塩分チェック、健康に関する情報提供等 ※内容は変更となる場合があります。

費用無料
申込み不要



健康チェックと一緒に健康講座を開催する日

費用無料
申込み必要！

健康講座日程：

回数	月日	時間	場所	内容
①	6/4 (水)	13:30～15:00 (質疑応答等含む)	保健福祉総合センター 2階 会議室	知って備える！ もしものときのがん講座
②	7/30 (水)		男衾コミュニティセンター 会議室A,B・多目的ホール	「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座
③	1/15 (木)		役場 6階 会議室	からだのなかから元気に いきいき血管講座（予定）

対 象：20歳以上の町民
定 員：各講座40人（申込順）
講 師：明治安田生命保険相互会社 職員
申込み：健康講座の参加には、申し込みが必要です。
下記の期間に、電子申請または電話で健康づくり課へお申し込みください。



- ① 5/14(水) 9:00 ～ 5/30(金) 正午まで
- ② 7/14(月) 9:00 ～ 7/25(金) 12:00まで
- ③ 12/17(水) 9:00 ～ 1/9(金) 12:00まで

町公式HP
電子申請



その他：この講座は、明治安田生命保険相互会社の営業目的ではなく、当日営業活動は行いません。
健康チェック：健康講座の前後30分ずつ、13:00～13:30／15:00～15:30で実施します。
健康チェックは申し込み不要で参加できます。
内容は「健康チェックのみ実施する日」と同様ですが、塩分チェックは実施しません。