

健康の節目の年齢・・・

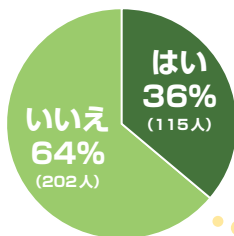


70歳健康チェック☑訪問実施中!!

恵庭市では、毎月70歳になる方を対象に「健康チェック票」をお送りし、返信のあった方へ保健師が電話や訪問で健康相談や健康づくりへのアドバイスを実施しています。

健康チェック票の回答の一部をご紹介します！（9月末現在）

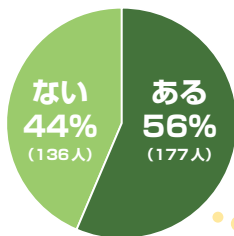
あなたは現在、働いていますか？ （回答317人）



お仕事をされている元気な方が多い一方で、退職をきっかけに体調を崩した・・・という声も聞かれます。



血圧が高めといわれたことがありますか？ （回答313人）



元気であるためには、血圧をちょうどよく保つことがコツ♪ お家で血圧を測り記録してみましょう！



すごい、すごい！恵庭市は介護認定率が道内一低い市ですよ～！

シニア向けポータルサイト「ウェルネススペースえにわ」

シニア層のあなたにピッタリ合うかも！？ <http://wellness-e.jp/>

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131（内線1209）