

買い物ついでに、気軽に 健康チェック in 藤崎

藤崎百貨店を会場に仙台市が実施する健康イベントです。**ご自身の生活習慣や体の変化に気づき、今後の健康づくりにお役立てください。**

【開催日時・会場】

第1回：1月29日（木）10:00-16:00

藤崎本館8階グリーンルーム

（仙台市青葉区一番町3丁目2-17）

第2回：2月 9日（月）10:00-16:00

藤崎 一番町館5階（仙台市青葉区一番町3丁目4-1）

健康チェックの内容

● 尿ナトリウム比測定（無料）

食事からの塩分とカリウム摂取量（野菜）のバランスを測定します。

当日会場で少量の採尿をお願いします。

食事からの塩分とカリウム（野菜など）のバランスを測定し、**高血圧**につながりやすい食生活の傾向が分かります。数値を見ることで、**塩分のとり過ぎや野菜不足に気づき、日頃の食事を見直すきっかけになります。**

● 目の健康チェック（無料）

VRゲーム「メテオブラスター」を利用して、**自分では気づけない目の見え方**を確認します。

メテオブラスター

東北大学・仙台放送・日本生命・仙台市
協定

「眼からはじめるやさしい街づくり」事業
協力 杜の都産業保健会

※希望者は眼底検査（有料）が受けられます

<画面イメージ>



★予約不要です。当日会場においでください。



問合わせ：

仙台市 健康福祉局 健康政策課

022-214-3894