

令和8年度 介護予防講座
栗山町にカゴメがやってくる♪

カゴメ健康セミナー

参加費
無料

100 ポイント



令和8年10月14日(水) 10:00~

場所:カルチャープラザ「Eki」多目的ホール 受付開始:9:15~

対象:65歳以上の町民の方

定員:60人(申込先着順)

申込み:① 電話 ② FAX ③ インターネット →→→→

10月7日(水)までにお申し込みください。

持ち物:ネイポジポカード

参加者全員へ、健幸のまち推進ポイント(100ポイント)を付与します。



~内容・スケジュール~

9:15~ 開場・受付



ベジチェックの測定

◎推定野菜摂取レベルの上位6名へ、健幸のまち推進ポイント(100ポイント)を後日プレゼントします。

10:00~11:30 カゴメ健康セミナー

「フレイル予防は食から。今日からできる
野菜とタンパク質の上手な摂り方。」

カゴメ株式会社 北海道支店

管理栄養士 井上 真規子氏



◎セミナー終了後に、カゴメ商品(飲料)をプレゼントします。

【申し込み・問い合わせ先】

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑥番窓口) 電話 0123-73-2255

FAXでお申し込みの方 FAX 0123-73-2266

氏名		電話番号	
住所	栗山町		
事前質問			

主催:栗山町 共催:栗山町健康づくり推進協議会

裏面もご覧ください。



定例健康相談日のお知らせ

『健康について聞きたい』『食事についてアドバイスが欲しい』・・・という方のご相談に、保健師又は管理栄養士が対応いたします。

また、「ベジチェック」で推定野菜摂取量の測定、「体成分分析器」で部位別の筋肉や脂肪の量を測定することができます。お気軽にご利用ください。

日 程： 第2・第4月曜日（祝日除く）

13:00 ~ 16:00

会 場： 総合福祉センター「しゃるる」（朝日4丁目）



個別健診のお知らせ

健診でからだの状態を確認し、健康管理に役立てましょう。



健診を受けた方は、健幸のまち推進ポイント（200 ポイント）を貯めることができます。お電話で予約してください。

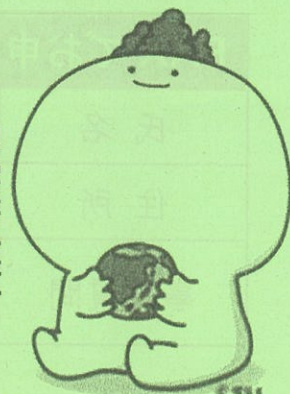
健診名称	いきいき健診	特定健診
対 象	後期高齢者医療制度加入者	40~74 歳 栗山町国民健康保険加入者
健診内容	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図検査※	
費 用	700 円	1,400 円
受診期間	令和 8 年 4 月 1 日 から 令和 9 年 3 月 31 日の間に 1 回	
医療機関 (予約電話番号)	・栗山赤十字病院（☎72-1015）・長岡医院（☎72-1171） ・梶整形外科医院（☎72-0058）・板垣医院（☎72-0250） ・札幌がん検診センター（住民保健課 ☎73-2256）	

※栗山町国民健康保険加入者の方は、栗山赤十字病院・長岡医院・板垣医院・札幌がん検診センターで心電図検査を受けられます。

◎日程が決まっている集団健診(会場:しゃるる)で

受けることもできます。詳細は 4 月広報折込の

「保健サービスガイド」をご覧ください。 →→→→



【問い合わせ先】

栗山町住民保健課健康推進グループ 電話 0123-73-2256