

測定結果をチェックして心も身体も元気に過ごそう！

霧が丘 健康チェックの日

日時	毎月第3水曜日 10:00~11:30	横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医 吉田健康ケアクリニック 吉田保男 院長
場所	霧が丘地域ケアプラザ 2階	
定員	40名 (先着順)	対象 成人
申込み	不要 (直接お越しください)	参加費 無料

健康チェックに参加されることで
ご自身の健康状態を数値的に把握でき、日々の健康づくりにご利用できます。少しでも値が改善していくことは健康維持・増進、介護予防にもつながることでしょう。



日程	内容	日程	内容
10月15日	基本メニュー + ベジチェック	1月21日	基本メニュー + ベジチェック
11月19日	基本メニュー + 健口チェック	2月18日	基本メニュー + 健口チェック
12月17日	基本メニュー + 体力測定	3月18日	基本メニュー + 体力測定



基本メニュー (毎月実施)

① 計測



- ・身長
- ・体重
- ・血圧
- ・体組成

② 血管年齢測定



指先を測定器に挟むだけで血管の弾力性から血管年齢がわかります。

③ 足趾力チェック

足趾力とは、バランス機能維持や転倒予防に重要な膝から下の下肢筋力です。



健康・介護相談

予約受付中

ご自身やご家族の健康のこと、また介護についてのご相談など個別の相談も受け付けます。



特別メニュー

ベジチェック

手のひらをセンサーに数十秒あてるだけ！
把握しづらい自分の野菜摂取量を測定できます！



10月
R8/1月

健口チェック

「パ・タ・カ」を各5秒間発音することでお口の機能を評価します！



11月
R8/2月

体力測定 ※動きやすい靴をお持ちください

- 握力(筋力) ■開眼片足立ち(バランス力)
- 最大歩行時間(歩行機能)
- 5回立ち上がり(下肢筋力)
- Timed Up & Go(複合的動作能力)



12月
R8/3月

◆お問い合わせ先◆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ 横浜市緑区霧が丘3-23

☎045-920-0666 担当：北村

詳しくは、ホームページをご覧ください↓

<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>

※車・バイクでのご来館はご遠慮ください



◆LINE公式アカウント◆

霧が丘地域ケアプラザのLINE公式アカウントができました！
講座のお申込みも簡単・便利♪
お友達登録お願いいたします😊

