

健康チェックの日

【日時】毎月第3水曜日 10:30～11:30

【場所】霧が丘地域ケアプラザ2F

予約不要・無料・成人対象

定期的に計測することで健康管理に役立ちます。毎月の健康チェックでご自身の普段の数値を知っておきましょう！皆様の健康づくりに是非お役立てください。



日 程	内 容	日 程	内 容
4 月 20 日	計測、血管年齢測定、噛む力判定	10 月 19 日	計測、血管年齢測定、噛む力判定
5 月 18 日	計測、ロコモ度テスト	11 月 16 日	計測、ロコモ度テスト
6 月 15 日	計測、血管年齢測定、体力測定	12 月 21 日	計測、血管年齢測定、体力測定
7 月 20 日	計測、骨の強さ測定	1 月 18 日	計測、骨の強さ測定
8 月 17 日	計測、血管年齢測定、ロコモ度テスト	2 月 15 日	計測、血管年齢測定、ロコモ度テスト
9 月 21 日	計測、体力測定	3 月 15 日	計測、体力測定

噛む力判定

ガムを用いた
噛む力の判定

4/20

10/19



骨の強さ測定 (骨ウェーブ)

7/20

1/18



血管年齢測定 (動脈硬化度)

4/20

6/15

8/17

10/19

12/21

2/15



計測メニュー (毎月実施)

身長

血圧

握力

腹囲

体組成測定

血流チェック

(抹消血液循環測定)



ロコモ度テスト (移動能力のテスト)

立ち上がりテスト (下肢筋力)

2ステップテスト (歩幅・歩行能力)

5/18

8/17

11/16

2/15



体力測定

握力 (筋力)、片足立ち (バランス力)
最大歩行時間 (歩行能力)、長座位体前屈
Timed Up & Go (瞬発力) (柔軟性)

6/15

9/21

12/21

3/15



毎月の記録をノートに保管
体の変化がわかります！



横浜市霧が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター
横浜市緑区霧が丘3-23 ☎045-922-6633
担当：林・堀江・池田

*車・バイクでの来館はご遠慮ください



詳しくは、ホームページをご覧ください → <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>