

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



毎月の記録を専用ノート
に保管。体の変化がわか
ります！

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。

横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック 吉田保男 院長



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

聴力チェック NEW

4/19 10/18



視力チェック NEW

7/19 1/17



実施中
無料
健康チェック
横浜市霧が丘地域ケアプラザ
予約不要

骨の強さ測定 (骨ウェーブ)

6/21 9/20
12/20 3/21



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)

5/17 8/16 11/15 2/21



血管年齢測定(動脈硬化度)

4/19 7/19 10/18 1/17



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・細井・池田

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)

6/21 9/20 12/20 3/21



詳しくは、ホームページをご覧ください

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp/>

***車・バイクでの来館はご遠慮ください**

