

# 健康チェックの日

【日時】毎月第3水曜日 10:30~11:30

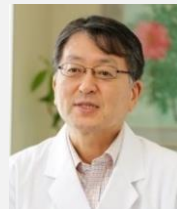
【場所】霧が丘地域ケアプラザ2F

**予約不要・無料・成人対象**



毎月の記録を専用ノートに  
保管。身体の変化がわか  
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
10月17日	計測、血管年齢測定、健口チェック
11月21日	計測、ロコモ度テスト
12月19日	計測、骨の強さ測定、体力測定
1月16日	計測、血管年齢測定、視力チェック
2月20日	計測、ロコモ度テスト
3月20日	計測、骨の強さ測定、体力測定

## 健口チェック (お口の機能) **NEW**

10/17

バババ  
カカカ  
タタタ



## 視力チェック

1/16



## 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)



## 骨の強さ測定(骨ウェーブ)

12/19

3/20



## 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)

11/21

2/20



## 血管年齢測定(動脈硬化度)

10/17

1/16



## 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)

12/19

3/20



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・細井・辻山



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**

