

健康チェックの日

【日時】毎月第3水曜日 10:30~11:30

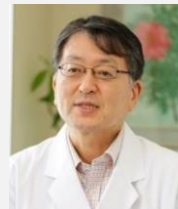
【場所】霧が丘地域ケアプラザ2F

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

4/18 10/17

バババ
カカカ
タタタ



視力チェック

7/18 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)

6/20 9/19 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)

5/16 8/15 11/21 2/20



血管年齢測定(動脈硬化度)

4/18 7/18 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)

6/20 9/19 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**

