

従業員向け 健康出張講座

！無料！

「健康出前講座」では皆様の職場に区役所の保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が伺い、職場の健康課題にあわせてわかりやすくお話しします。是非、ご活用ください。

例えば・・・

- 健康診断の見方
- あなたも歯周病かも..
- お口の健康について
- ちょい足し運動
- 禁煙・アルコール相談
- プラス1品食品を選ぶポイント



歯周病ってどんな病気かな？
最近口臭が気になるな・・・

最近体重が増えてきたけどどうすればいいかな・・・

簡単にできる運動が知りたいな・・・

健診は受けたけど、結果の見方はわからないな・・・



問い合わせ先：保土ヶ谷区福祉保健課健康づくり係
☎045-334-6344 ✉ho-kenkou@city.yokohama.lg.jp

測定器具の貸し出しも 行っています！！

こちらも
無料！

【血圧計】

正常範囲にコントロールすることで様々な病気の予防につながります。血圧はストレスで上昇します。



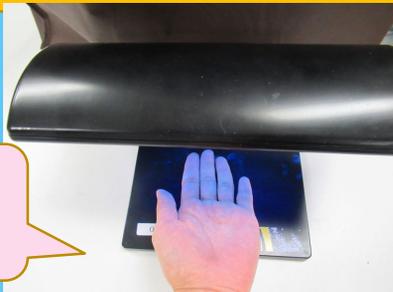
【体組成計】

体脂肪量と筋肉量バランスや代謝などがわかります。



【手洗いチェッカー】

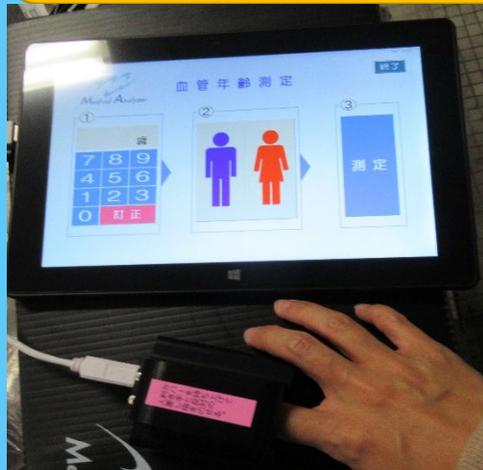
手の洗い残しが可視化される機械です。感染症予防のために適切な手洗いを身につけましょう。



手を洗って
かざすだけ

【血管年齢測定】

血管の老化度がわかります。高血圧や糖尿病は血管を傷つけもろくします。



足指力計

【足指力測定器】
足の指の力で下肢筋肉量と転倒リスクがわかります。



【握力計】

握力を測定することで全身の筋力の指標となります。

