

# からだところこの健康チェック

チェックしてみましょう・・Let's 健康づくり

## 1. 生活習慣チェック

- 運動習慣がない
- 夜ゆっくり眠れない
- お酒を毎日飲む
- 喫煙習慣がある

## 2. 食事習慣チェック

- 朝食を抜くことが多い
- 食事は満腹になるまで食べる
- 濃い味付けが好き
- 野菜をあまり食べない
- 甘いものをよく食べる

## 3. 歯とお口のチェック

- ちょっとしたことでも出血する
- すっきりせずネバネバしている
- 前に比べ歯と歯のすき間が開いてきた
- 自分で自分の口のおい気になる

## 4. こころの健康チェック

- 食べられなかったり食べ過ぎたりする
- 融通性に乏しいところがある
- 何事に対しても消極的になりやすい
- 気が散って1つのことに集中できない
- 任せられたら完全にやりたいと思う
- 眠れない
- 気まじめで責任感が強い
- 何をするのもおっくうだ
- 無性にも腹が立つ
- 誰とも話したくない

仲間と一緒に健康づくり



## 出張健康学習のご案内



- ご利用対象者** : 原則として、区内に在住・在勤・在学している15～20名位の方で構成された団体、グループ、サークル等です。
- 内容** : メニューを参考にしてください。相談に応じます。
- 開催時間・場所** : 時間は、午前9時～午後5時までの間の1～2時間程度。場所は、利用団体で設定してください。
- 講師料** : 無料です。  
ただし、調理実習を行う場合は、材料は、実費がかかります。(材料は利用団体でご用意いただきます)

\*詳細はご相談下さい。

### ●ご利用・問い合わせ

管内の各保健センターへ電話または窓口で受け付けています。  
開催予定日の1ヶ月前までにお申し込みください。  
原則として1団体年1回のご利用です。

品川保健センター 3474-2903    大井保健センター 3772-2666    荏原保健センター 3788-7016

# 健康づくりメニューのご案内

## ♪ こども編 ♪

子育て中のお母さん・お父さんへ

### 乳幼児編 テーマ

- ・ 日常生活の中での事故防止
- ・ 子供の病気のはなし  
ex.インフルエンザ・ノロウイルス予防のはなし
- ・ 予防接種のはなし
- ・ 食習慣について
- ・ 少食や偏食困った時の食事のヒント
- ・ むし歯予防のお話&歯みがきレッスン
- ・ 歯とお口のお悩み解決してみませんか?!



### 思春期編 テーマ

- ・ 健康的ダイエット：バランスのよい食事とは?!
- ・ 感染症予防のはなし  
ex.インフルエンザや性感染症
- ・ たばことアルコール
- ・ 思春期のこころ



児童センター利用仲間の中・高校生もOK!

## ♪ おとな編 ♪

身体や心のことが気になりはじめた方へ

### 成人編 テーマ

- ・ **女性の健康（更年期・女性のがん健康支援など）**
- ・ メタリックシンドローム：予防編・克服編
- ・ 感染症予防 ex.インフルエンザ・ノロウイルス
- ・ ストレスと上手につき合う法  
ex. 快適睡眠法、うつ病予防
- ・ 丈夫な身体づくり  
ex. 膝・腰痛予防や筋力アップで若さを保とう
- ・ たばことアルコール ex. 禁煙
- ・ バランスのよい食事とは
- ・ 健康食品の利用について
- ・ 自分でできるむし歯、歯周病を予防する知恵
- ・ 感染症を防ぐお口のケア

高齢者に  
特におすすめ

- ・ 骨を丈夫にする食事
- ・ 転ばない生活
- ・ 認知症予防
- ・ カミカミゴックンストレッチで誤嚥性肺炎予防

# 健康大学しながわ卒業生による楽しい企画!

- ① 「かれいに生きる」紙芝居
- ② 「メタボとロコモ」品がら体操

是非ご利用  
下さい!!

その他内容はお相談に応じます