



参加費**無料**！
啓発グッズ(数量限定)
プレゼント！

あさひまちなか健康チェック in 横浜四季の森フォレオ を開催します！



旭区マスコットキャラクター あさひくん

旭区では、区民が健康について考えるきっかけづくりとして、健康測定を行う「あさひまちなか健康チェック」を開催しています。

日々仕事や育児に追われて忙しい働き・子育て世代の方も、気軽に立ち寄って参加できるよう、短時間で簡単にできる健康測定を「横浜四季の森フォレオ」にて実施します。

お買い物ついでにぜひお越しください！



イベント概要

開催日時: 令和8年6月28日(日) 10時~14時

開催場所: 横浜四季の森フォレオ3階センターコート(ニコパ前)

<所在地> 旭区上白根3丁目 41 番1号

参加方法: 申込不要・参加費無料

協力: 横浜四季の森フォレオ、旭区薬剤師会、旭区食生活等改善推進員会



▲前回のイベントの様子



当日のイベント内容

☑ 握力測定

握力は全身の筋肉量を測る1つの目安です。



その他

- ☑ 骨健康測定
- ☑ 肌年齢測定
- ☑ 血管年齢測定
- ☑ 栄養に関する啓発
- ☑ ※フレイルチェックシート
- ☑ ハンドトリートメント 等

※フレイルとは、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態です。
早く気づいて予防することで、状態の維持・改善が期待できます。



区内様々な場所で健康チェックを行っています。
今後の「あさひまちなか健康チェック」の詳細はこちら▶

当日取材を希望される場合は、令和8年6月25日(木)15時までに下記お問合せ先(福祉保健課)にご連絡ください。

お問合せ先			
(まちなか健康チェックについて)	福祉保健課長	岩澤	Tel 045-954-6120
(フレイルチェックシートについて)	高齢・障害支援課長	関	Tel 045-954-6198



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月 横浜・上瀬谷



参加費
無料

あさひまちなか 健康チェック

※啓発グッズ
プレゼント

in 横浜四季の森フォレオ

日時 令和8年6月28日 日 10:00~14:00

場所 横浜四季の森フォレオ
3階センターコート（ニコパ前）
（横浜市旭区上白根3丁目41番1号）

実施内容



握力測定

☑ あなたの握力は？

握力は、全身の筋肉量を測る一つの目安です。



食事を 見直そう！

からだは、食べたもので作られます。栄養バランスを考えてみよう！



薬剤師会による 測定・お薬相談！

- ☑ 骨健康測定
- ☑ 肌年齢測定
- ☑ 血管年齢測定
- ☑ お薬相談コーナー



元気に過ごすためのヒントを見つけよう！

- ・フレイルチェックシートで、簡単に今の健康状態をチェック！
- ・ハンドトリートメントも実施予定。

※啓発グッズの数には限りがあります。ご了承ください。

◆運営：旭区役所 福祉保健課 健康づくり係
高齢・障害支援課

◆協力：横浜四季の森フォレオ

旭区薬剤師会

旭区食生活等改善推進員会

HPはこちら⇒



問い合わせ先：045-954-6146
（旭区役所福祉保健課健康づくり係）