

令和6年度  
思いやり・健康づくりの日

# 月に1回、 自分を思いやる時間



☑ いつまでも元気でいたい

☑ 気軽に健康をチェックしたい

☑ 今の自分の体の状態を知りたい

☑ 運動不足が気になる



開催日・会場

(日程は裏面参照)

原則、第1火曜日 (9:10~11:30)  
緑区役所1階イベントスペース

参加費  
無料

予約  
不要



ウォーキング

区役所  
⇒四季の森公園  
※雨天中止



ベジチェック

野菜摂取の  
めやすに



健康チェック

体脂肪や骨密度など  
月替わりで測定  
裏面参照

- ・体調が優れない方は参加をお控えください。
- ・インフルエンザ等、感染症の流行期には、必要な感染対策についてご協力をお願いすることがあります。

【問い合わせ先】  
緑福祉保健センター福祉保健課健康づくり係  
☎045-930-2357~9 FAX045-930-2355

※この事業は令和6年度横浜市予算案が横浜市会において議決された後に実施が確定します。

■日時 9時10分～11時30分 受付  
 ■会場 緑区役所 1階イベントスペース

※実施する健康チェックの内容は、変更となる場合があります。

日にち	内容 (予定)	★健康・栄養の個別相談の実施日
4/9(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ	
5/7(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 足趾力 <input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> ウォーキング	
6/18(火)★ 受付 9:30～	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> ウォーキング	<b>食育月間イベントと同時開催！</b> <b>受付時間…9:30～14:00</b>
7/2(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 脳年齢 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧	
8/6(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 足趾力 <input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧	
9/3(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧	
10/1(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ	
11/5(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> ウォーキング	
12/3(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 足趾力 <input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> ウォーキング	
2/4(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧	
3/4(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 足趾力 <input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 健口くん <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> ウォーキング	



マークのある日は…



### 緑をたっぷり 召し上がれキャンペーン

9:30～11:30

野菜を上手に食べる工夫  
野菜クイズなど



### ウォーキング※雨天中止

9:45 緑区役所前広場に集合

10:00 出発

11:30 四季の森公園で解散

緑区の保健活動推進員・食生活等改善推進員との協働事業です。