

健康づくり動画 作りました。

新型コロナウイルスの流行により、自宅で過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。
外出を控えることによって、運動不足や食生活の乱れ、人と接する機会が少ない状態が続くと
生活習慣病の悪化やこころの健康を保つことが難しくなることもあります。

市民の皆さんが健康に過ごすことができるように、健康づくりに関する動画を作成しました。
ぜひご活用ください。



2021年 市民公開講座
**痛みって
ツライよね**
～肩と腰～



医療法人社団 青洲会
神立病院理事長 平塚圭介医師



年に一度の健診で
将来の安心を
～特定健診を受けましょう～



かすみがうら市
健康づくり増進課



**歯は一生の
パートナー**
～歯と口の健康を守るために～



かすみがうら市
健康づくり増進課



**シルバー
リハビリ体操**



かすみがうら市
シルバーリハビリ体操指導士の会



美味しく減塩
～美味しおで生活習慣病予防～



かすみがうら市
食生活改善推進員



**電ヶ浦
×
サイクリングで
すこやか LIFE**



かすみがうら市 観光課
健康づくり増進課



視聴方法

それぞれ記載している二次元コードを
スマホで撮影して、読み取った URL より
ご視聴いただけます。

かすみがうら市ホームページからもご覧いただけます。

かすみがうら市 健康づくり動画

検索

