

お好きな時間に何回でも
見ていただけます♪

健康推進課YouTubeチャンネル

「ねりま健康ちゃんねる」で 健康づくりに関する動画を配信中！



毎日忙しい生活の中で、ご自分の体のことを後回しにしていますか？
1月から3月にかけて、健康づくりのヒントを順次お届けします。
ぜひご覧ください！

＼歯科衛生士さんについてみよう！/
「キレイで清潔感のある口もと
を目指すには？」



＼〇〇を揚げしない！/
「コンビニでの朝食・夕食の選び方」



＼やってみました！/
「10分でちゃんにごはん」



「0歳から始める！
お口のケアと仕上げみがき」
も見逃せない！！

＼〇〇で血上がり!?/
「専門医に聞く
血圧値対策」



＼やらないよりはずっといい！/
「座位や歩行を見直し
健康に！」



＼子宮頸がん/
「正しく知って、
正しく予防しよう」



＼乳がん/
「気になるQ&A」



＼健康な野菜が食べたい！/
「食育応援店と農家さんインタビュー」



ねりま健康ちゃんねるとは？

健康推進課のYouTubeチャンネルです。「健康」に関する様々な情報を配信しています！
以下のいずれかの方法で視聴ができます。

①二次元バーコードを読み取る。



ねりま健康ちゃんねる

②検索エンジンで「ねりま健康ちゃんねる」と検索する。

ねりま健康ちゃんねる



お問い合わせ：練馬区健康推進課健康づくり係
TEL 03-5984-4624