

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？
ねりま健康ちゃんねるでは健康づくりのヒントをお届けしています。
ぜひご覧ください！

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



＼OOを爆上げしない！/
『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』
も見逃さない!!

＼OOで爆上がり!?!/
『専門医に聞く
血糖値対策』



＼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』



＼練馬産野菜が食べたくなる！/
『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？

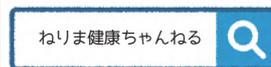
健康推進課のYouTubeチャンネルです。「健康」に関する様々な情報を配信しています！
以下のいずれかの方法で視聴ができます。

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。



お問い合わせ：練馬区健康推進課健康づくり係

TEL 03-5984-4624