

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？』



＼〇〇を爆上げしない！／
『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!!

＼〇〇で爆上がり!?!／
『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。

