



～コロナを経て～

脳年齢測定

ゲーム感覚 → ハンズレタッチ → 数字を押し

人と会話をする
声を出し笑う
新聞・本を読む
閉いた時にメモをする
趣味を楽しむ
バランスのよい食事をする



クイックキャッチ

〈動体視力反応測定〉

※ゲーム感覚で3回実施

- ▶ 落ちてくる光を2本の棒で両手ですばやく正確にキャッチする
- ▶ 気合が入り過ぎて早く止めてしまった方がありますがアウトです
- ▶ 3回目位から皆さん落ちついて出来るようになりました
- ▶ 後からリベンジに来た方もあります

血管年齢測定

測定の方法

- ① 性別 年齢を入力
- ② センサー部に指を入れるだけ



指の乾燥に注意!!

血管の弾力性
血管年齢
脈拍数 が分かる。



若返らせるために

- ・水分を摂る
- ・軽い運動を心がける
- ・睡眠不足に気を付ける



おすすめの食材



体力測定

握力

測定器を使用して握力を計測します

年齢の平均と自分の握力をくらべて現在の体力がわかります

立ち上がりテスト

- ① いすに浅く座る
- ② ①の状態からあぐら立ち上がりできる限り速く座る姿勢に戻る
- ③ ②の動作を5回くり返す

⚠ 12秒間のうちに出来なかったら要注意!

閉眼片足立ち

両目を開けた状態で片足立ちをする

- ※ 手の位置は自分の行いやすい状態でok
- ※ 上げる足はどちらでもok

⚠ 20秒間できなかったら要注意!

口腔機能測定

「健口くん」

口腔機能と関係の深い「舌」「カ」の3音をマイクに向かって連続で発音します



体組成測定

体重から体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といったからだの組織を分析し、結果用紙で印刷アウトします。



現在の自分を知る

ことによって、

今後の生活に役立

てみましょう!



保健連絡員・保健連絡員OBによる

赤ちゃん訪問

小牧市から依頼で、保健連絡員・保健連絡員OBが
生後1~3ヵ月のお子さんに**プレゼント**を持って
自宅に伺います!!

お祝品一式
内容

- ・歯ブラシセット(大人用2本・子ども用2本)
- ・ふれあい遊びBook
- ・絵本(ぎゅっぎゅっぎゅっ)
- ・小牧市子育て支援ガイドブック
- ・予防接種と子どもの健康
- ・おたより



①地域に自分の専を知っている「頼れる近所
のおばさん」がいる専を親に知ってもらい
みんなで子育てを支えていける地域づくりを
行う

②お母さんと保健センター
とのパイプ役を担う

赤ちゃん訪問説明
チラシ
あります

- ・ポルトガル語
- ・スペイン語
- ・英語
- ・中国語
- ・タガログ語
- ・ベトナム語
- ・やさしい日本語
(フリガナ付き)

ガイドブックには
情報いっぱい!

赤ちゃん訪問
とは

子どもと
一緒に
遊べる場所

一時的に子どもと
預けたいとき

助成や手当の
申請のこと

病気や
けがのとき

