

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？』



＼コンビニ活用！／

『罪悪感のない〇〇の食べ方』



＼やってみました！／

『10分でちゃんごはん』

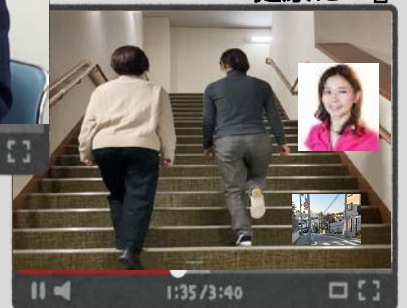


『0歳から始める  
お口のケアと仕上げみがき』  
も見逃せない!!

＼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。

