

浜松市からのお知らせ

生活習慣病・がん予防のため、
かかりつけ医を決めて
年1回は必ず検診を受けましょう。

詳細は「浜松市健康診査のお知らせ」をご覧ください。



検診の内容はこちら



職場などで検診を受ける機会のない方でがん検診を
希望する方には受診券を発行しています。
インターネットでがん検診受診券発行の受付を始めました。

電話での申し込みは
053-453-6119
(健康増進課)へ



受診券の申し込みはこちら



健康づくりの新しい情報や
すぐに役立つ情報を分かりやすくお知らせします!

WELはままつ

検索

意識しよう“健康的な食”

- ◆減塩はなぜ大事?
- ◆1日に必要な野菜の量を知ってる?
- ◆自分にあったエネルギー量を知ろう!
- ◆バランスのよい食事って?



新しい生活様式で健康づくり～おうちで体操しませんか?～

浜松市リハビリテーション病院監修の体操動画を公開しています。
資料も掲載されています!

- ◆青壮年期向け～肩こり腰痛予防編～
- ◆青壮年期向け～全身運動編～
- ◆高齢者向け～身体ゆるゆる体操～
- ◆高齢者向け～筋肉もりもり体操～



貯めよう! 健康ポイント うごく&スマイル

- ◆健康ポイントを貯めて健康と特典を手に入れよう!



浜松市医師会からのお知らせ

浜松市医師会では、市民のみなさまが健康な生活を送ることができるよう、生活習慣改善啓発イベントや講演会を開催しています。

浜松市医師会ホームページに動画やご案内を載せていますので、ぜひご覧ください。

<http://hamamatsu-ishikai.com/>

問い合わせ先:浜松市健康増進課/☎053-453-6125(平日8:30～17:15)

発行:浜松市健康福祉部健康増進課

発行年月:2020年10月