

来て、見て、測って 健幸生活!!

～健康寿命をのばしましょう!～

みんなで見に区る

# 健康まつり

## 2014

平成26年10月23日(木) 10:00～14:30

会場：南区民センター(南区真駒内幸町2丁目)



★印のコーナーは事前に整理券を配布します。各コーナー1人1枚のお渡しになります。

### 来場者プレゼント

アンケートにお答えいただいた  
先着**300**名様に健康グッズ&飲み物をさしあげます。

### 健康度チェック!

★骨密度測定&がん予防

★歯科ドック ★肺年齢測定 体力測定

薬の健康相談&  
★血管年齢測定 ★体内酸化度チェック

手洗いチェック

物忘れや生活機能のチェックをしてみませんか?

### 子ども向け

#### きつず★スペース

(子どもの身長・体重測定、手形とり、先着30名の母親に骨密度測定の整理券をプレゼント)



#### おもちゃライブラリー

おもちゃクリニック  
(壊れたおもちゃ直します)

ベビーちょこっとマッサージ (先着30組)

親子でチャレンジ「ラップでおにぎり」

### 健康情報コーナー

ボランティア  
鍼灸柔整マッサージ

転倒予防・誤嚥防止コーナー  
～札幌市立大学COC事業～

生活習慣病予防コーナー

健康づくりグループの活動紹介  
パネル展・男性料理サークル試食

健康寿命パネル展

きのこ展・相談コーナー



### 食生活コーナー

南区食生活改善展 試食もあります

みんなで食育

野菜たっぷりヘルシー定食 (限定20食)  
(保健センター管理栄養士献立作成)470円  
南区役所食堂で11時から販売します。



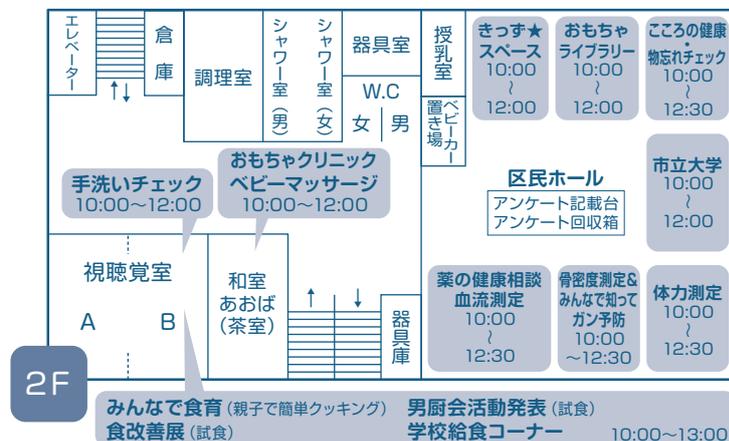
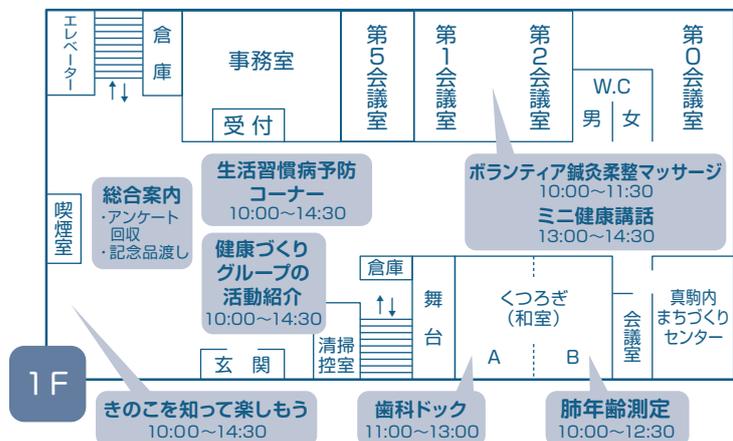
健康講話 13:00～14:30

「健康寿命をのばすために・注意すること!!」

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院  
医師 丸山 淳士 先生

# 会場・プログラム

コーナー名	時間	場所	内容
きのこを知って楽しもう	10:00 ～14:30	1F ロビー	●きのこの写真展 ●野生のきのこ展示説明・野生のきのこなんでも鑑定
ボランティア 鍼灸柔整 マッサージ	10:00 ～11:30	1F 会議室	札幌鍼灸・柔整マッサージ師会の先生によるマッサージの体験。(1人10分程度) 日頃の疲れを癒しませんか?(受付終了11:30) ●鍼灸関連のポスター展示
歯科ドック	11:00 ～13:00	1F くつろぎA	●唾液によるむし歯菌チェック、口臭検査、咬合圧測定 (当日10:30より整理券配布 先着60名) ●歯科医によるお口の健康相談
臨床検査技師による 肺年齢測定コーナー	10:00 ～12:30	1F くつろぎB	あなたの肺年齢は何歳でしょう。(当日10:00より整理券配布 先着100名) 臨床検査技師会が測定します。
みんなで食育	10:00 ～13:00	2F 視聴覚室	●「南区食育ネットワーク会」食育の取り組みパネル展 ●学校給食コーナー ●食育輪投げ(11:45～2F区民ホールで実施)
南区食生活改善展 「うす味習慣で美味しく減塩」	10:00 ～13:00	2F 視聴覚室	●親子でチャレンジ「ラップでおにぎり」(11:00より先着30名) ●試食(11:00より先着150名) ・おすすめレシピ集配布 ●地元野菜の販売
薬の健康相談 &血管年齢チェック 体内酸化度チェック	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	●薬の相談 ●血管年齢測定(当日10:00より整理券配布 先着150名) 手指で測ります。 ●唾液でわかる体内酸化度チェック(当日10:00より整理券配布 先着100名)
骨密度測定コーナー& みんなで知ってがん予防	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	●骨密度測定(当日10:00より整理券配布先着150名) 素足で測ります。 ●がん予防パネル展、乳がん触診モデル、クイズに答えて景品ゲット!
体力測定コーナー	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	簡単な体力測定の実施(体組成・長座位前屈・握力) ・体内筋肉量、水分量などを測定してみませんか?
札幌市立大学 COC 事業	10:00 ～12:00	2F 区民ホール	●札幌市立大学紹介、COC事業概要パネル展示等 ●転倒予防マットレスの展示、体験。 ●健康指導(看護学生が転倒予防や誤嚥予防についての説明をします。)
きつず★スペース	10:00 ～12:00	2F 区民ホール	●どれくらい大きくなったかな?身長・体重を測って、手形も取ってみませんか。(先着100名) ●絵本の読み聞かせもあります。 ●先着30名の母親に骨密度測定整理券をプレゼント
おもちゃライブラリー	10:00 ～12:00	2F 区民ホール	楽しくおもちゃで遊びましょう。
おもちゃクリニック	10:00 ～12:00	2F あおば	おもちゃを無料修理します。ただし交換部品は実費です。 当日修理できない場合は、後日お渡しになります。
ベビーちょこっとマッサージ	10:00 ～12:00	2F あおば	オイルは使わず、家庭で簡単にできるベビーマッサージを体験してもらいます。(先着30組)
手洗いチェック	10:00 ～12:00	2F 視聴覚室	手洗いチェックの専用液を使って、キレイに洗えているか確認します。 ～正しい手洗いで食中毒を予防しましょう!!～
こころの健康コーナー	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	こころの健康関連のパネル展示、パンフレット・啓発品配布
物忘れや生活機能の チェックを してみませんか?	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	●タッチパネルによる物忘れチェック ●認知症に関わる相談 ●生活機能チェック ●地域包括支援センター、介護予防センター及び介護予防事業の紹介
生活習慣病予防コーナー	10:00 ～14:30	1F ロビー	●生活習慣病など健康に関するパネル展・リーフレット配布
健康づくりグループの 活動紹介	10:00 ～14:30	1F ロビー	●「みなみくん歩好会」他健康づくりグループの活動パネル展 男厨会・男厨2期会(男性料理サークル) 試食(2階視聴覚室で11:00より先着100名)
健康寿命パネル展	10:00 ～12:30	2F 区民ホール	南区民が介護保険認定に至る原因となった病気と その予防対策を知って健康寿命をのばしましょう!
丸山先生の健康講話 「健康寿命をのばすために・ 注意すること!」	13:00 ～14:30	1F 会議室	社会医療法人 孝仁会 五輪橋産科婦人科小児科病院 丸山淳士 先生 (開場 12:30)



## 駐車場

※混雑が予想されますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

### ◆主催 札幌市健康まつり実行委員会

札幌市医師会南区支部、札幌歯科医師会南支部、札幌薬剤師会南支部、札幌鍼灸柔整マッサージ師会南支部、北海道対がん協会、南区食生活改善推進員協議会、栄養教諭・学校栄養職員南ブロック、藻岩山きのこと観察会、札幌市立大学、南区健康づくりネットワーク会、南区健康づくりサポーター、南区保健福祉課、南区健康・子ども課

### ◆協力団体 札幌臨床検査技師会・おもちゃライブラリー・おもちゃクリニック・チェスト(株)

◆協賛 KIRIN 北海道キリンビバレッジ株式会社