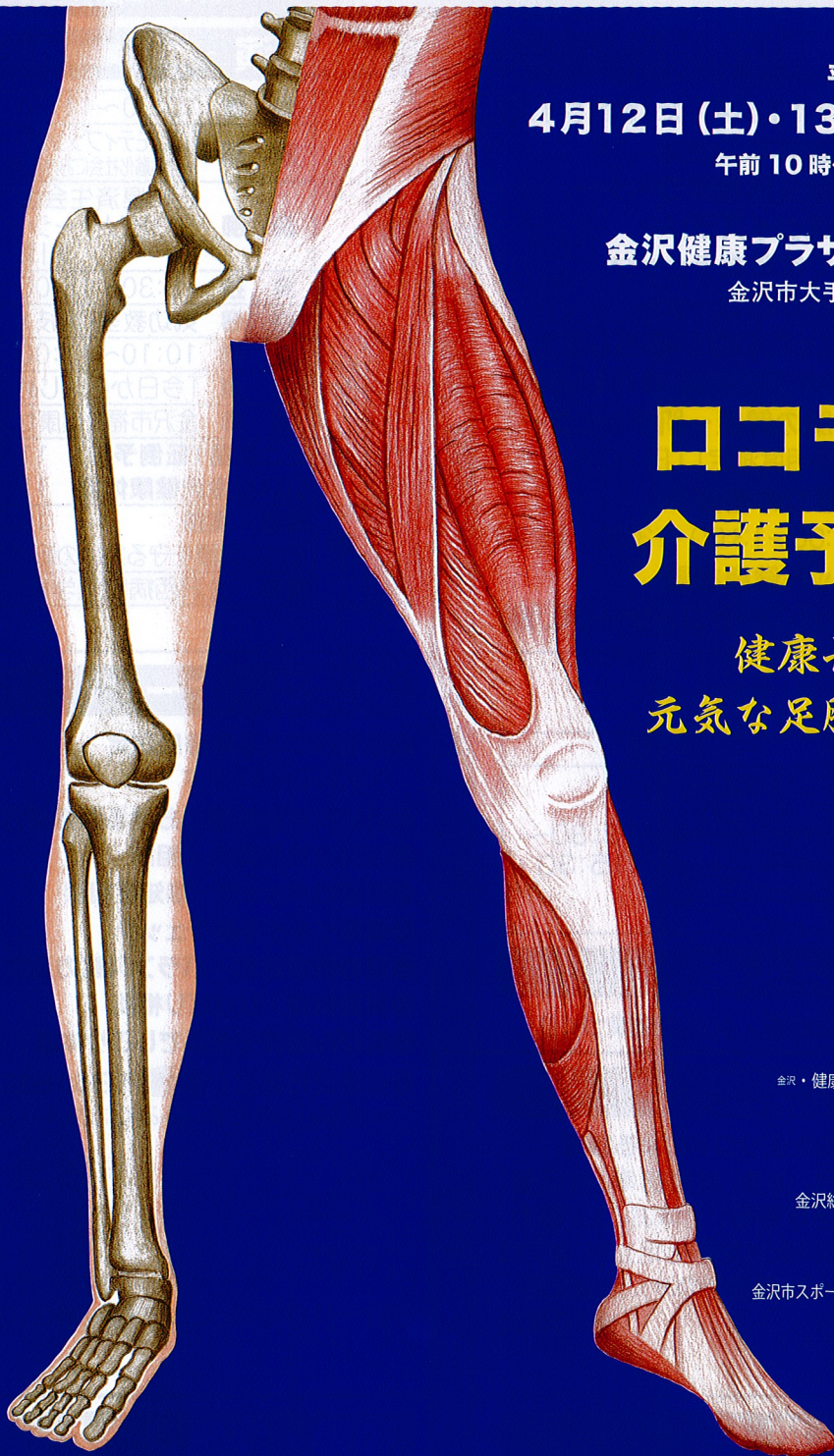




第35回

健康づくりフェア



平成26年
4月12日(土)・13日(日)
午前10時～午後4時

金沢健康プラザ大手町
金沢市大手町3番23号

ロコモと 介護予防

健康長寿は
元気な足腰から

主催
金沢・健康を守る市民の会

共催
金沢市
金沢総合健康センター
金沢市医師会
石川県栄養士会
金沢市スポーツ推進委員協議会

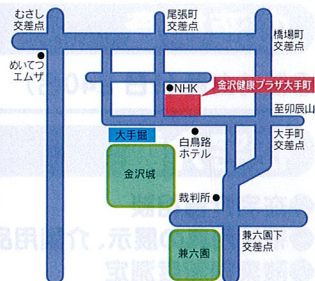
お子様連れの方にも
お楽しみ頂けます。

(フランクフルト・わた
菓子・ポップコーン・
アルファ米と交換でき
るお楽しみ券を配布し
ています)

入場無料(粗品進呈)

お問合せ先

金沢・健康を守る市民の会
076-222-0103



会場には駐車場がござ
いませので、車での
ご来場はご遠慮下さい。

- 主催** 金沢・健康を守る市民の会
- 共催** 金沢市・金沢総合健康センター・金沢市医師会・石川県栄養士会・金沢市スポーツ推進委員協議会
- 後援** 金沢市町会連合会・金沢市歯科医師会・金沢市薬剤師会・金沢市公民会連合会・金沢市校下婦人会連絡協議会・金沢市鍼灸マッサージ師会・
緑を育て金沢を美しくする会・金沢市レクリエーション協会・金沢市食生活改善推進協議会・石川県・石川県臨床衛生検査技師会・
石川県予防医学協会・石川県看護協会・石川県成人病予防センター・石川県診療放射線技師会・石川県獣医師会金沢支部・石川県理学療法士会・
石川県作業療法士会・石川県地区衛生組織連合会・NHK金沢放送局・北陸放送・石川テレビ放送・テレビ金沢・北陸朝日放送
- 協力** 大塚製薬(株)・資生堂販売(株)・手取フィッシュランド・ロッテ商事(株) (五十音順)

受けよう検診 守ろう健康

金沢市健康総務課・金沢市医師会

国保が願うみんなの健康

金沢市医療保険課

栄養コーナー

- 試食とミニ講話 11:30・13:30
- あなたに必要なエネルギーと内臓脂肪量をチェックしましょう
- 栄養相談
- あなたの味覚をチェックしましょう
- 展示・体験 「要注意! 体がほしがる3兄弟」
- 食事診断と食生活アドバイス

健康ひろば

- パネルを活用した「健康クイズ」
- 体脂肪率の測定
- 健康生活相談コーナー
- 健康クイズラリー
- 歯ぐき年齢チェック
- かむかむコーナー
- 「もったいないふろしき」 包み結び体験教室・金沢流ふるしき
- お肌の健康-肌チェック- (透明度測定) 1日 80名
- くすりの相談 11:00~13:00・13:30~15:30
- ペット健康相談
- ペットフードコーナー(犬、猫)

健康食品等の展示コーナー

こどもの遊びコーナー

健康相談

内容	日にち	時間
健康一般(内科)	12日・13日	11:00~13:00
歯科・ブラッシング指導		13:30~15:30
整形外科		
耳鼻科	12日	
眼科	13日	

血液検査

- 随時血糖(1日 240名)

パネル展示

- 健康診断・女性の健康づくり

在宅介護

- 在宅介護相談
- 福祉用具の展示、介護用品の展示
- 酸素飽和度測定 ※血液中の酸素濃度を測定します
- 訪問看護 ビデオ放映
- 介護保険に関する展示
- 金沢市地域包括支援センターに関する展示

体力測定

- 体力測定ソフトによる診断 身長、体重、体脂肪率、肺活量、長座体前屈、上体おこし、握力、開眼または閉眼片足立ち、エアロバイク(希望者のみ)、全身反応 全10項目

総合受付

- 館内案内
- アンケート記入所
- お花の苗プレゼント券引換所

診療所

- 尿検査(糖、蛋白、潜血) 12日 10:30~16:00 13日 10:00~15:30
- 鍼灸・マッサージ体験 12日 13:30~15:30 13日 10:00~15:30

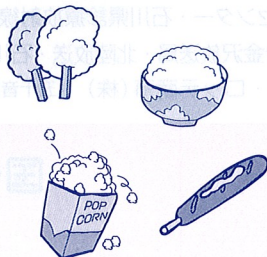
おたのしみ広場

- 手作りジャムの試食
- フランクフルト、わた菓子、ポップコーン、アルファ米の引換所

【マークの説明】

- 🌸 印：お花の苗プレゼント券を進呈
- 🍷 印：おたのしみ広場の食べ物券を進呈

フランクフルト、ポップコーン、わた菓子、アルファ米から選べるよ!!
※数に限りがありますので、なくなり次第終了します。



健康講演 ~講話と運動実技~

12日	講演 10:30~11:20
	演題 「ロコモティブシンドロームと介護予防」 -超高齢化社会における健康寿命の伸ばし方- 講師 石川県済生会金沢病院 リハビリテーション科 川北 整 医師
13日	実技 13:30~15:00 内容 気功教室(実技)
	講話 10:10~11:00 演題 「今日からはじめる介護予防」 講師 金沢市福祉健康センター保健師
13日	ミニ講話(転倒予防) 11:10~11:30 いいね金沢健康体操 11:30~11:50
	講話・実技 13:30~15:00 元気な足腰を守るための転ばない体づくり 講師 金沢西病院理学療法士

測定コーナー

- 超音波による骨密度測定 ※素足で測定します
- 最新放射線診療における画像紹介
- 放射線検査案内・相談
- 物忘れチェック・認知症相談
- 健康イキイキ度チェック
- 足の形態測定・バランス能力測定
- 運動指導・リハビリ相談
- 乳がん触診モデルでしこり体験
- 動脈硬化測定(要予約)1日60名抽選 ※往復ハガキで申し込みください。(4月2日必着)

往信 920-0912 金沢市大手町 3-23 金沢・健康を守る市民の会行

返信 郵便番号: 動脈硬化測定を予約します。
申込者 住所氏名記入 住所氏名 年齢

(注)・ハガキ1枚につき1名の申込です。

運動・体験コーナー

- セルフ健康チェック ストレス測定器、骨年齢計、活力年齢計、自動血圧計、脳カトレーナー
- 健康スタジオ1 筋カトレーニングマシン体験
- 健康スタジオ2 ※運動しやすい服装・シューズで参加ください。 ※水分補給用のドリンクをご持参ください。

12日	🍷 金沢城公園ウォーキング&筋筋のすずめ 11:45~13:00 小雨決行
	🍷 11:20~ 受付、筋トレ、ミニ講話
13日	🍷 リズムダンス 13:30~15:00
	🍷 初めてのピラティス 10:00~11:30
13日	🍷 肩こり腰痛予防体操 13:30~15:00
	🍷 高齢者疑似体験