

第23回 市民健康まつり

とき●9月23日(日) 午前10時～午後2時30分
 ところ●市役所・市保健センター(花岡町2)
 ※【券】のコーナーの整理券は当日の午前10時・正午から市役所総合案内 整理券配付コーナーにて配布します。

問合先 | 健康推進課 ☎35-3160

市民ウォーキング教室

同時開催

講演を聞いて、商店街をみんなDEウォーキング
 《市役所より商店街へ約2kmのウォーキング》

雨天でもアーケードを歩こう！

- 講演・ウォーキング実技指導
- 講師：島岡清さん(東海学園大学教授)
「ウォーキングで楽しく健康づくり ～ウォーキングの効果と注意点～」
- 9月23日(日) 11:00～ 保健センター 2階 集団指導室
※受付は庁舎南玄関前で行ないます。

市役所 ● 1階

- ◆ **こころとからだの健康を守るための解析コーナー**
いのち・サポートひだ
- ◆ **30秒で計れる心電図**
カード・ガード・ジャパン(株)
・携帯型心電計による心電図計測と自動解析アドバンス付心電図の提供
- ◆ **ミナモと一緒に「ミナモダンス」**
ぎふ清流国体高山市実行委員会
高山市 国民体育大会推進課
・国体PRコーナー(10:00～12:00)
- ◆ **整膚**
整膚 健・美・愛
・セルフ皮膚(皮膚を引っばる健康法)を体験しよう
- ◆ **献血(庁舎南玄関前)**
高山市献血推進協議会
日本赤十字社岐阜県支部 高山市地区(庁舎南玄関前)
- ◆ **国保・後期高齢者医療制度コーナー**
高山市 市民課
・パネル展示及び国保事業の紹介
・各種相談受付
- ◆ **講演を聞いて、商店街をみんなDEウォーキング**
高山市商店街振興組合連合会
高山市医師会(庁舎南玄関前)
- ◆ **腎疾患総合対策推進キャンペーン**
高山市腎友会
・「腎疾患総合対策」の早期確立を要望する国会請願の署名活動
・看護師による血圧測定
- ◆ **骨髄バンクドナー登録会**
飛騨保健所 健康増進課
岐阜骨髄献血希望者を募る会
・骨髄バンク普及推進
・献血車併行骨髄ドナー登録の実施
・臓器移植の普及啓発(ポスター啓示、キャンペーングッズ、リーフレットの配布)
- ◆ **愛犬のしつけ方教室**
- ◆ **ペット相談コーナー**
飛騨保健所 生活衛生課
・基本的な犬のしつけ方を、デモ犬や飼い主と実演(ワンちゃんも一緒にどうぞ)
・動物愛護啓発
・ペットの飼い方、健康、苦情等の相談
・猫の室内飼育ケージの展示(庁舎正面玄関前)

市役所 ● 2階

- ◆ **まちの保健室**
岐阜県看護協会 高山支部
・血圧、体脂肪測定
・健康、介護相談
- ◆ **"骨のある人間"ですか?** [券]
久美愛厚生病院
・簡易超音波骨密度測定と結果説明
- ◆ **調べてみよう、あなたの血管年齢・骨硬度**
高山市薬剤師会・飛騨薬業協同組合
・血管年齢、脳年齢、骨硬度測定
・分包体験(お菓子をくすりに見立てて分包にチャレンジ!うまくできると救急箱がもらえるよ)
- ◆ **美と健康をトータルサポート Do Shop**
(株)電腦職人村 Do Shop事業部
・美と健康という視点での健康アイテムの紹介
・温熱健康グッズの体験コーナー

市役所地下ホール

- ◆ **食の安全**
生活協同組合コープぎふ 飛騨支所
・食の安全にむけての取組みの紹介
・魚を食べようキャンペーン
- ◆ **乳酸菌と健康** 高山ヤクルト販売(株)
・乳製品のサンプル配布
・パネル展示 DVD視聴
- ◆ **見直そう 食生活**
東海農政局 高山地域センター
・パネル展示(食事バランスガイド、食品表示など)
・パンフレット配布(食生活改善・食品表示など)
・食品サンプル展示(バランスのとれた1日の食事など)
・食育クイズ(パソコン使用)、食育ぬりえ・農業体験紹介
- ◆ **おいしく、楽しく、バランスごはん!**
飛騨地区 栄養士会
・食事についてのアドバイス
・料理レシピ配布
・クイズコーナー
- ◆ **子どもの食育体験(豆はさみ名人にチャレンジ!ゲーム)**
- ◆ **ロコトレ体験コーナー**
飛騨保健所 健康増進課
・食育クイズ 食育ゲーム
・豆はさみ名人にチャレンジ!
・ロコトレって、なに
・健康運動指導士によるロコトレ体験
- ◆ **牛乳とカルシウム**
飛騨酪農農業協同組合(ひだ牛乳)
・牛乳とカルシウムの関係 パネル展示
・試飲による牛乳の普及活動

保健センター ● 1階

- ◆ **血管年齢測定** [券]
岐阜県臨床検査技師会
・約10分の検査で血管の硬さ、詰まりを調べます。
※対象年齢:30歳以上の男女
- ◆ **見直そう!お酒とタバコ**
全国健康保険協会(協会けんぽ)岐阜支部
・アルコール体質判定(パッチテスト)
・スモーカーライザーによる呼気中心酸化炭素濃度測定
・禁煙外来に関するパネル展示
・折り紙コーナー
- ◆ **健康相談** 高山市医師会

保健センター ● 2階

- ◆ **マッサージ無料体験コーナー** [券]
- ◆ **はり・きゅう無料体験コーナー** [券]
岐阜県鍼灸マッサージ師会 飛騨支部
- ◆ **歯とお口の健康相談・フッ化物塗布・技工物展示** [券]
高山歯科医師会・歯科衛生士会飛騨支部・歯科技工士会
・健康相談 フッ化物塗布
・在宅口腔ケアコーナー
・ブラッシング指導
・技工物展示、相談コーナー
- ◆ **子どもの健康相談** 高山市 健康推進課
・子どもの身体計測・食育相談
- ◆ **ウォーキング講演会**
演題:「ウォーキングで楽しく健康づくり」
講師:島岡清さん
開演:午前11時
- ◆ **体脂肪測定・体力測定**
(株)高山市福祉サービス公社
・血圧測定
・パネル展示、パンフレット配布(関節痛について、教室の案内)
・水分補給コーナー
- ◆ **バランス食を食べよう**
飛まわり会(高山市食生活改善連絡協議会)
・バランス食の展示、試食

サテライト会場のご案内

- 朝日会場**
期日●10月21日(日) 午前10時～午後1時
場所●燦燦朝日館
(ひだ朝日町伝統文化祭との共催です)
- 一之宮会場**
期日●11月3日(土・祝)(文化の日)
午前10時～午後3時
場所●一之宮公民館
(一之宮文化祭との共催です)
- 丹生川会場**
期日●11月23日(金・祝)(勤労感謝の日)
午前10時～午後2時
場所●丹生川文化ホール