

健康へ ころもからだもステップアップ!

第26回 市民健康まつり

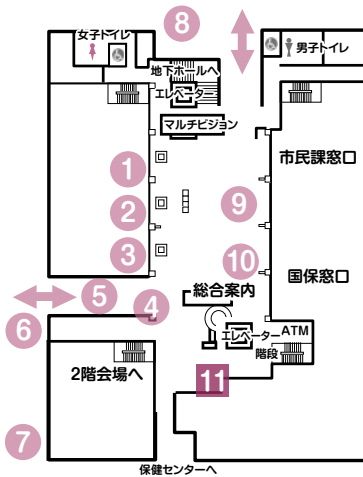
日時 ● 10月4日(日) 午前10時～午後2時30分

場所 ● 市役所、市保健センター (花岡町2)

問合せ 健康推進課 ☎35-3160



市役所 ● 1階



①健康・医療相談ダイヤル24

医療課
● ころもと身体のさまざまな相談を受け付ける電話相談の体験

②腎疾患総合対策推進キャンペーン

高山市腎友会
● 腎疾患が悪化して人工透析とならないよう啓発チラシの配布・腎疾患総合対策署名のお願い
● 看護師による血圧測定

③30秒で計れる心電図

ライフウォッチ・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イス付心電図の提供

④日本赤十字社 岐阜県支部

日本赤十字社 岐阜県支部
● 赤十字事業紹介 ● 子ども記念撮影

⑤冬場の脱水対策と水分補給

株式会社 大塚製薬工場
● 経口補水液(OS-1)の紹介

⑥愛犬のしつけ方教室

岐阜県飛騨保健所 生活衛生課
● 愛犬のしつけ方レッスン 11:00～ 13:30～ (ワンちゃんも一緒にご来場できます)
● 動物愛護啓発 ● 猫の室内飼育ケージの展示
● デモ犬とのふれあい

⑦献血 岐阜県赤十字血液センター

⑧災害時炊き出し実演

高山赤十字奉仕団
● 11:30～配布(正面玄関前)

⑨おむつ なんでも相談会

おむつぼほの会
● たくさんの種類のおむつの効果的な使い方
● 排泄問題の相談

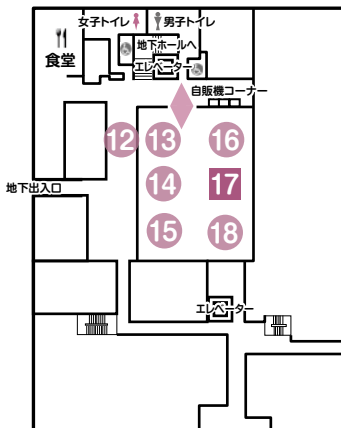
⑩国保・健康情報コーナー

市民課
● 国保保健事業の紹介

⑪認知症ってなんだろう?

「もの忘れ」チェックコーナー [券]
須田病院岐阜県認知症疾患医療センター 地域包括支援センター
● 物忘れプログラム ● 認知症相談
● あたまの健康チェック(軽度認知障害(MCI)チェック)

市役所 ● 地下



⑫身近なことから予防しよう インフルエンザ

久美愛厚生病院 感染委員会
● インフルエンザ予防のための手洗い検証
● モイスチャーチェック

⑬食育・健康づくりコーナー

岐阜県飛騨保健所健康増進課
● 食塩のとりすぎに注意しましょう
● 野菜を350g測ってみよう
● 豆はさみゲーム

⑭おいしく、楽しく、バランスごはん!

飛騨地区栄養士会
● 食育SATシステムによる食習慣、食生活アドバイス
● 料理レシピ配布

⑮レントゲン・放射線検査のあれこれ

公益社団法人 岐阜県診療放射線技師会飛騨支部
● 放射線の基礎知識 ● 画像診断の紹介
● 超音波検査のデモンストレーション

⑯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
● モイスチャー測定 ● 白衣体験コーナー
● 絆創膏 無料配布

⑰内臓脂肪測定

久美愛厚生病院
● 内臓脂肪測定と結果説明

⑱東海農政局「消費者の部屋」

農林水産省 東海農政局
● 「フード・アクション・ニッポン」のパネル展示
● 米粉についての紹介

[券] マークのコーナーは午前10時・正午から各コーナーで整理券を配布します

食堂をご利用いただけます
特別メニュー 500円 午前11時～午後2時

主なイベントスケジュール

10:00	開会宣言 午前の部 整理券配布	11 17 25 27 29
10:30	ウォーキングのための健康体操 高山市商店街振興組合連合会	[3階 行政委員会室]
	くすりの安全使用教室①	[2階 203会議室] ⑩
11:00	褥瘡(じよくそう)の治療と在宅介護について 高山市医師会	[3階 301会議室]
	愛犬のしつけ方教室①	[南玄関前] ⑥
11:10	健康食品県民講座①	[2階 203会議室] ⑩
11:30	災害時炊き出し実演配布	[正面玄関前] ⑧
11:45	「食品表示について」 岐阜県飛騨保健所生活衛生課	[2階203会議室] ⑩

12:00	午後の部 整理券配布 チェアエクササイズ 健康音楽の会 ムジク・アイ・サンテ	11 17 25 27 29 [1階ロビー 体験コーナー]
	笑いは運動、ヨガは呼吸法	[3階 行政委員会室]
12:15	くすりに関する個別相談会	[2階 203会議室] ⑩
12:45	心と身体の健康づくりケアピクスを体験 しませんか? ケアピクス	[1階ロビー 体験コーナー]
	くすりの安全使用教室②	[2階 203会議室] ⑩
13:00	市民講座 ● 禁煙のすすめ ● COPDについて	[3階 301会議室]
13:25	健康食品県民講座②	[2階 203会議室] ⑩
13:30	いきいき太極拳 体験と表演 高山市太極拳協会 愛犬のしつけ方教室②	[1階ロビー 体験コーナー] [南玄関前] ⑥
14:30	閉会	

参加団体、コーナー内容などは変更となる場合があります。