

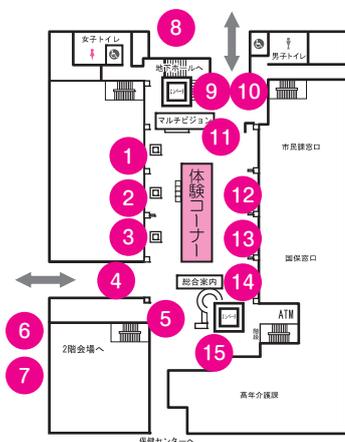
# ここ3とからだの健康づくりを習慣に! 第29回 市民健康まつり

日時・9月23日(日・祝) 午前9時30分～午後2時  
場所・高山市役所、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



### ④ 飛驒高山ピンクリボンウォーキング2018

高山赤十字病院・高山市 健康推進課  
啓発 乳がん検診PR  
体験 ウォーキング講習会 11:00～ 体験コーナー  
ウォーキング 11:40～ 市役所正面玄関

### ⑤ 赤十字フェア

日本赤十字社 岐阜県支部  
啓発 赤十字の災害備品等の展示・パネル展示  
体験 ちびっこ写真撮影(救護服・ナース服)

### ⑥ ペット動物の災害対策

岐阜県飛驒保健所 生活衛生課  
啓発 ペット動物の災害対策  
相談 災害時におけるペットのしつけ相談

### ⑦ 犬・猫の里親探し 今どきのペットの飼い方もふっこひだ

啓発 飼い主のいない犬猫の里親探し  
啓発 今どきのペットの飼い方 相談・紹介  
★ペットの一時預かり

### ⑧ 炊き出し

高山赤十字奉仕団  
啓発 災害用の釜を使って炊き出し実演  
試食 炊き出しの試食

### ⑨ 献血(400ml 献血限定)

岐阜県赤十字血液センター  
啓発 献血(400ml限定の献血)

### ⑩ 骨髄バンク、ジーン・アイバンク、臓器移植啓発

岐阜県飛驒保健所 健康増進課  
岐阜県骨髄献血希望者を募る会  
啓発 骨髄バンク、ジーン・アイバンクの普及啓発  
啓発 献血車併行骨髄ドナー登録会  
啓発 臓器移植普及推進

### ⑪ オムツなんでも相談

おむぼぼの会  
相談 オムツ相談・ポータブルトイレの選び方・オムツの展示  
体験 オムツの装着方法

### ⑫ 国保・健康情報コーナー 健康長寿の秘訣! フレイル予防コーナー

高山市 市民課  
啓発 国保保健事業の紹介、野菜苗の配布  
体験 フレイル簡易チェック

### ⑬ みんなで守る救急医療

高山市 医療課  
啓発 健康・医療相談ダイヤル24 の紹介  
啓発 休日診療所の紹介

### ⑭ 減塩食品紹介コーナー

ヤマモリ株式会社・高山市 健康推進課  
啓発 減塩食品の紹介・配布  
試食 減塩食品の試食

### ⑮ 認知症ってなんだろう? 「あたまの健康チェック」体験コーナー

須田病院 岐阜県認知症疾患医療センター  
高山市地域包括支援センター  
測定 あたまの健康チェック:  
パソコンを利用した質問回答形式  
相談 結果説明および予防取組への助言  
相談 精神保健福祉士による物忘れ相談  
啓発 子ども向け認知症クイズ  
啓発 高山市の介護予防事業の紹介

### ① 笑いヨガ体験

ひだ笑いヨガクラブ  
体験 笑いヨガの体験・ビデオ放映  
10:30～ 体験コーナー

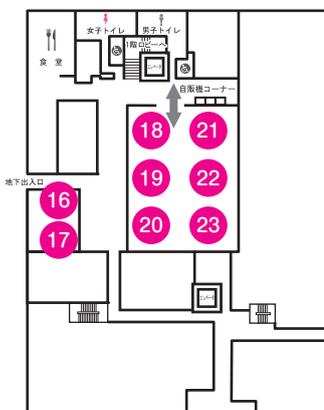
### ② 腎疾患総合対策推進キャンペーン 足の相談室

高山市腎友会  
フットケア指導士 飛驒支部  
啓発 腎疾患がこれ以上悪化しないように人工透析にならないように啓発活動  
啓発 病気への理解と署名活動  
体験 看護師によるフットケア指導

### ③ 牛乳を飲んで健康になろう!

ひだ牛乳(飛驒酪農農業協同組合)  
啓発 牛乳を使った健康レシピ  
試飲 牛乳を使った健康飲料の試飲、牛乳ミニパックの配布

## 市役所 ● 地下



### ⑰ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

岐阜県飛驒保健所 生活衛生課  
啓発 大麻および覚せい剤による健康障害

### ⑱ 感染症は予防から!

JA 岐阜厚生連 久美愛厚生病院 感染委員会  
啓発 流行しやすい感染症とワクチンの話  
体験 手洗いの洗い残し部分の確認  
測定 皮膚のモイストチャー測定と保湿の話

### ⑲ 食育・健康づくりコーナー

岐阜県飛驒保健所 健康増進課  
啓発 食育パネルの展示・パンフレット配布  
体験 食育に関するクイズで楽しく学ぶ  
体験 はしで上手く豆をはさめるか!?ゲーム

### ⑳ おいしく、楽しく、バランスごはん!

飛驒地区栄養士会  
相談 食育SAT システム(フードモデル)を用いた食習慣、食生活アドバイス

### ㉑ ジェネリック医薬品をしよう! 体内AGES(糖化度)測定

全国健康保険協会 岐阜支部  
啓発 健診受診PR  
啓発 ジェネリック医薬品使用促進PR  
(種入りティッシュなどの配布)  
測定 体内AGES(糖化度)測定

### ㉒ 食生活と健康について

生活協同組合 コープぎふ 飛驒支所  
啓発 健康情報の展示  
体験 5つの味覚官能テスト

### ㉓ 医療被ばく相談 物忘れテスト

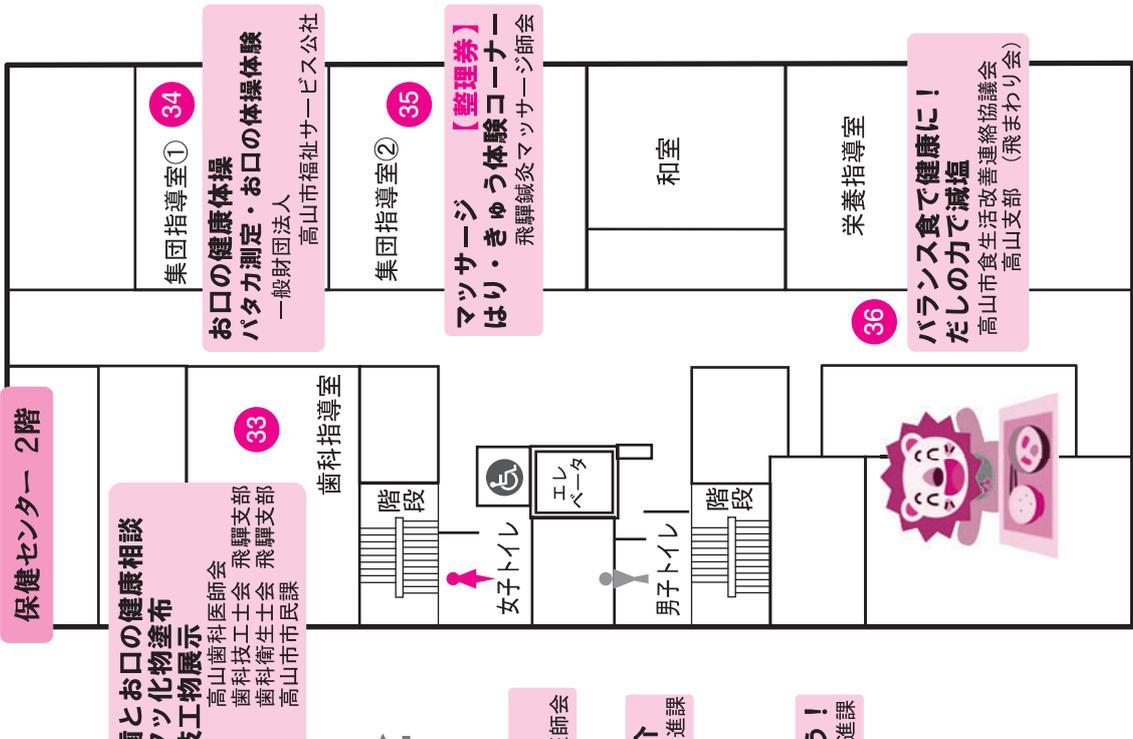
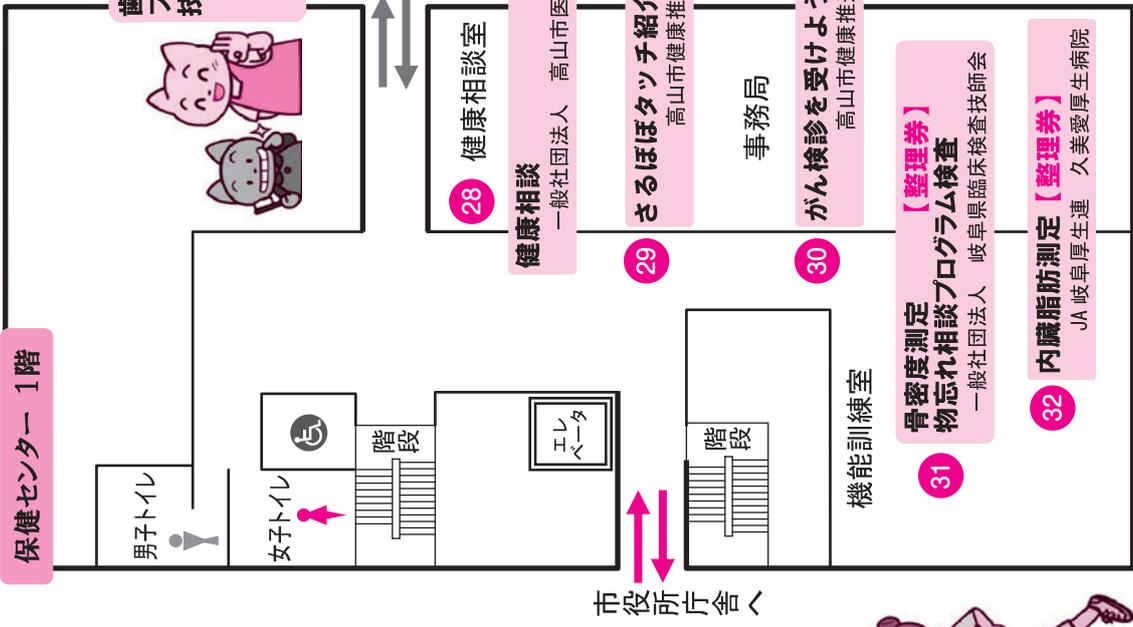
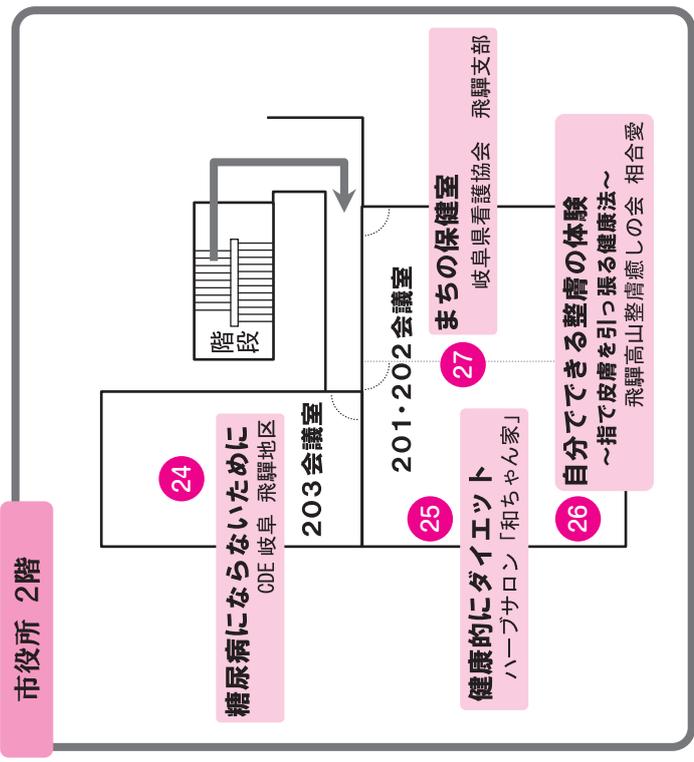
公益社団法人  
岐阜県診療放射線技師会 飛驒支部  
相談 医療における放射線被ばくの相談  
測定 物忘れテスト:  
タッチパネルパソコンの対話方式

### ⑯ おくすり与健康相談 薬局職場体験・クイズラリー

高山市薬剤師会  
相談 おくすりに関する相談  
体験 調剤業務の体験  
試飲 健康茶の試飲

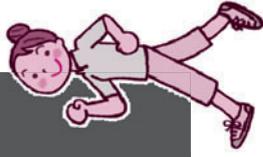
●市役所・保健センター内はペットのご同伴はご遠慮願います。

13:00～『認知症予防に！～体験コグニサイズ～』  
須田病院 岐阜県認知症疾患医療センター



……共催企画 体験コーナー

- 「飛騨高山ピンクリボンウォーキング2018」 高山市健康推進課
- 11:00 ウォーキング講習会 (30分間) (株)FitnessY パーソナルトレーナー 健康運動指導士 長畑 三恵さん
- 11:40～ ウォーキングスタート (約3.5km)



**参加団体** (五十音順)

CDE 岐阜飛騨地区 おむぼの会 公益社団法人岐阜県看護協会飛騨支部 一般社団法人岐阜県臨床検査技師会 飛騨支部 公益社団法人岐阜県診療放射線技師会飛騨支部 岐阜県飛騨保健所 健康増進課・生活衛生課 岐阜県骨髄献血希望者を募る会 一般社団法人岐阜県臨床検査技師会 須田病院 岐阜県認知症疾患医療センター 生活協同組合コープぎふ飛騨支所 一般社団法人体カメテナンス協会・健康音楽の会 全国健康保険協会岐阜支部 一般社団法人高山市医師会 高山歯科医師会・歯科技工士会飛騨支部 高山市食生活改善連絡協議会 高山支部飛まわり会 高山市腎友会 高山市地域包括支援センター 一般財団法人高山市福祉サービス公社 高山市薬剤師会 高山赤十字病院 日本赤十字社岐阜県支部・岐阜県赤十字血液センター・高山赤十字奉仕団 ハーブサロン「和ちゃん家」 飛騨鍼灸マッサージ師会 飛騨高山整膚癒しの会 相合愛 飛騨地区栄養士会 飛騨酪農農業協同組合 ひだ笑いヨガクラブ もふっこひだ ヤマモリ株式会社 高山市 医療課・市民課・健康推進課



## ■主なイベントスケジュール

9:25 開会宣言

9:45 「バランスボールで体力メンテナンス体験」

10:30 「笑いヨガ体験」

1階 体験コーナー

1階 体験コーナー

11:00 「ウォーキング講習会」

11:40 「ウォーキング体験スタート」

13:00 「認知症予防に!~体験コグニサイズ~」

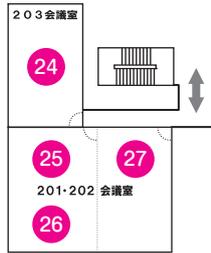
14:00 閉会

1階 体験コーナー

市役所 正面玄関

1階 体験コーナー

### 市役所 ● 2階



#### 25 健康的にダイエット

ハーブサロン「和ちゃん家」

**測定** 体重・BMI・体脂肪・筋肉率等の測定

**相談** 数値から食事の見直しをサポート  
具体的な食事の提案

#### 26 自分でできる整膚の体験

～指で皮膚を引っ張る健康法～

飛騨高山整膚癒しの会 相合愛

**体験** 自分で簡単にできる整膚の引っ張り方の体験

#### 27 まちの保健室

岐阜県看護協会 飛騨支部

**測定** 血圧測定・体脂肪測定

**測定** モイスチャーチェック

**相談** 健康・介護相談

#### 24 糖尿病にならないために

CDE 岐阜 飛騨地区

**測定** 歯周病の歯科検診

**体験** 糖尿病予防のための運動

**相談** 糖尿病予防のための栄養・療養相談

### 市役所 ● 1階

#### 体験コーナー

9:45

「バランスボールで

体力メンテナンス体験」

一般社団法人 体力メンテナンス協会  
健康音楽の会

**体験** ボールにボンッと座って、音楽に合わせてボールの弾みをつけた有酸素運動をします。運動初心者の方も、こどもから大人まで楽しく参加できます。

10:30

「笑いヨガ体験」

笑いは運動、ヨガは呼吸法

ひだ笑いヨガクラブ

**体験** 笑いヨガ(有酸素運動)  
みなさんも一緒に笑いヨガを体験しましょう。

11:00(講習会) 11:40(ウォーキング)

「ウォーキング講習会&

飛騨高山ピンクリボンウォーキング2018」

高山赤十字病院

高山市健康推進課

**体験** 健康運動指導士による正しいウォーキングの講習後、約3.5kmコースを一緒にウォーキングしましょう。

13:00

「認知症予防に!

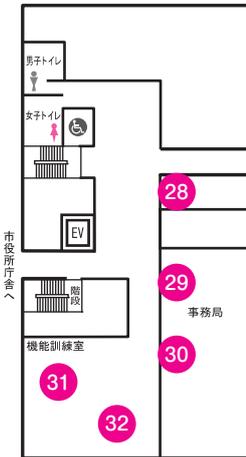
体験～コグニサイズ～」

須田病院

岐阜県認知症疾患医療センター

**体験** 楽しみながら健康維持!  
頭と身体を同時に使って運動しましょう。

### 保健センター ● 1階



#### 29 さるぼぼタッチ紹介

高山市 健康推進課

**啓発** 地域とつながる母子手帳アプリの紹介

#### 30 がん検診を受けよう

高山市 健康推進課

**啓発** 大腸がんクイズ

#### 31 骨密度測定

物忘れ相談プログラム検査【要整理券】

一般社団法人 岐阜県臨床検査技師会

**測定** 骨密度測定：センサーに足の踵を入れて骨年齢を測定

**測定** 物忘れ相談プログラム：タッチパネルパソコンの対話方式

#### 32 内臓脂肪測定【要整理券】

JA 岐阜厚生連 久美愛厚生病院

**測定** 内臓脂肪測定：専用機器で腹部周りを測定

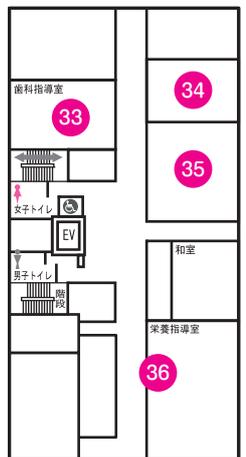
**相談** 結果説明：測定結果を保健師が説明

#### 28 健康相談

一般社団法人 高山市医師会

**相談** 医師による健康相談

### 保健センター ● 2階



#### 33 歯とお口の健康相談 フッ化物塗布

技工物展示

高山歯科医師会・歯科技工士会飛騨支部

歯科衛生士会飛騨支部・高山市 市民課

**相談** 歯科医師による歯とお口の健康相談

**体験** 歯科衛生士による口腔ケア指導

フッ化物塗布

**啓発** 入歯・歯形の展示

#### 34 お口の健康体操

パタカ測定・お口の体操体験

一般財団法人 高山市福祉サービス公社

**測定** パタカ測定

**体験** お口の体操

#### 35 マッサージ

はり・きゅう体験コーナー【要整理券】

飛騨鍼灸マッサージ師会

**体験** マッサージ・はり・きゅう体験

#### 36 バランス食で健康に!だしの力で減塩

高山市食生活改善連絡協議会高山支部(飛まわり会)

**啓発** バランス食・野菜ファーストと摂取量の紹介

**試食** 具だくさん味噌汁、手軽でおいしいおやきの試食



★【要整理券】は、整理券が必要なコーナーです。整理券は午前9時30分と午前11時30分に配布します。

※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。