

2026

高山市健康

フェスティバル

参加無料

どなたでも
参加OK♪

健康づくりのきっかけをみつけに出かけよう

9月～10月市内各所で健康イベント開催！



くわしくはこちら

ウォーキングアプリ「Vitality」登録サポート会

ウォーキング等に取り組み、目標を達成すると様々な特典を獲得できるアプリ「Vitality」の登録サポート会を行います

日時 9月4日(金) 11:30～14:00

場所 高山市役所地下1階

日時 9月5日(土) 10:00～15:00

場所 ラクール飛騨高山店1階



減塩フェア、 血管年齢測定等

血管年齢測定やベジチェック等の健康チェックを体験できます。減塩食品を使ったレシピの試食もあります

日時 10月3日(土) 11:00～15:00

場所 ルビットタウン高山

★ミニ減塩フェア

日時 9月19日(土) 9:00～15:00

場所 ファミリーストアさとう桐生店

日時 9月23日(水・祝) 10:00～15:00

場所 駿河屋アスモ店



太極拳の表演と体験

日時 9月6日(日)

13:30～15:30

場所 市民文化会館3階講堂



フレイル予防と 認知症

しおり作成や握力測定、VR 認知症体験ブースなどを設置します。誰でも気軽に遊びにきてね！

詳しくはこちら
(久美愛厚生病院 HP)

日時 9月24日(木) 9:00～15:00

9月25日(金) 9:00～12:00

場所 久美愛厚生病院2階 久美愛ホール



笑いヨガ体験

日時 9月27日(日)

13:30～15:00

場所 総合福祉センター

持ち物 水分補給用飲み物



My スティックで棒体操 +おしゃべりカフェ

スティック(棒)を使って体操やダンス、民謡を踊りながら楽しく健康維持しましょう！

日時 10月15日(木) 14:00～15:30
(受付 13:40～)

場所 こくふ交流センター2階研修室 AB

定員 20名

申込 要申込(申込期限:10月9日(金))

申込先 0577-72-2213

(須田病院認知症疾患医療センター)

楽しく学んで、
健康な毎日を！

参加団体 高山市太極拳協会、(株)パローホールディングス、久美愛厚生病院、ひだ笑いヨガクラブ、須田病院認知症疾患医療センター、介護老人保健施設アルカディア、(一財)高山市福祉サービス公社、SOMPOひまわり生命保険(株)、明治安田生命保険相互会社、住友生命ひだ高山支部、岐阜県放射線技師会飛騨地域、全国健康生活普及会、飛騨高山整膚癒しの会相合愛、中北薬品(株)、高山歯科医師会、岐阜県歯科衛生士会飛騨支部、高山市薬剤師会、CDE岐阜高山支部、飛騨鍼灸マッサージ師会、高山市食生活改善連絡協議会、高山赤十字病院、カイロ整体&スキンケア Laboいろは、岐阜県飛騨保健所、東京藝術大学ART共創拠点、(株)ポーラ、味の素(株)、高山市国民健康保険 (順不同)

主催:高山市健康づくり推進協議会

問合せ:高山市健康推進課 0577-35-3160

裏面に続く

9/26
(土)

ラグール飛騨高山店 2階イベントスペース

10:00 ~ 15:00

脳と血管の健康チェック

脳年齢と血管年齢を簡単にチェックします



4種の体力測定

握力や前屈などの体力測定を行います



ベジチェック・血管年齢測定

手のひらをセンサーにかざして推定野菜摂取量をみてみましょう



体組成測定会

InBody を使用した体組成測定を行います。筋肉量、体脂肪量、体の水分量などを測定できます



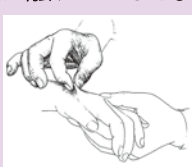
あなたの姿勢だいじょうぶ？ 姿勢を整え健康に！

AI 姿勢診断、骨盤調整などを体験できます



整膚体験

体は一枚の皮膚でおおわれており、全てがつながっています。まずは、自分の身体に触れてみましょう。いつでもどこでも自分の指でできる整膚健康法を体験しましょう



乳がん検査について

乳がん検査についての展示等を行います



熱中症について

経口補水液の味見をしてみませんか



10/25
(日)

高山市保健センター

10:00 ~ 15:30

高山米穀ふれ愛まつり 同時開催！

(9:30 ~ 15:00)

歯のフッ素塗布・歯科相談

フッ素塗布・歯科相談・口腔機能検査を行います



子ども薬剤師体験・ おくすり相談会・健康茶の試飲会

実際の機器に触れながら薬剤師業務の体験ができます。医薬品等に関する相談会、健康茶の試飲会も開催します
※麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止啓発も行います



糖尿病なんでも相談隊

専門医等に糖尿病の治療や予防について相談できます。血糖測定も実施します



鍼灸マッサージについて

鍼灸展示、健康チェック、セルフケアを紹介します



おやつに入っている砂糖を 考えよう

砂糖を使っていないお菓子の試食もあります



ピンクリボンキャンペーン

乳がん啓発と、お子様も参加できるワークショップを行います



肩こり腰痛頭痛をケア！ 骨盤＆姿勢改善

つらい関節痛や姿勢改善にも効果的な、骨盤調整を紹介します



「たっぷり野菜 しっかり減塩」について

野菜の重量当てクイズや野菜スタンプ体験



ゲームで測定！ 健康アプリを体験しよう

東京藝術大学が開発した、認知症の早期発見や、手の動きの敏捷さを確かめられるゲームアプリを体験できます



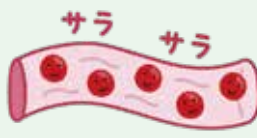
手から伝わる、肌と心の癒やし タイムイベント

ハンドトリートメントで肌、心の健康ケアを実施します



ベジチェック・血管年齢測定

手のひらをセンサーにかざして推定野菜摂取量をみてみましょう



健康相談

健康相談・しおり作りを行います



スタンプラリー開催！ おみやげもあるよ

