

踏みだそう！健康づくりの第一歩

第22回 市民健康まつり

とき 9月25日(日) 午前10時～午後2時30分
ところ 市保健センター、市役所(花岡町2)

※[券]のコーナーの整理券は当日の午前10時と正午の2回、総合案内で配布

●問合せ 健康推進課 ☎35-3160

市民ウォーキング教室

市役所より商店街へ約2kmのウォーキング

同時開催

『歩育』を考え、商店街をみんなDEウォーキング

- 歩育講演 ■ウォーキング実技指導
- 講師 山羽教文(日本ウォーキング協会歩育主任研究員)
- 9月25日(日) 午前10時30分～
- 市保健センター2階
- ◆申込先 健康推進課 ☎35-3160

市役所1階

- ◆飛驒人の「いのち」をつなぐ支援団体
いのち・サポートひだ
- ◆全国障害者スポーツ大会(ぎふ清流大会)紹介
岐阜県障害者社会参加支援センター
- ◆「歩育」を考え、商店街をみんなDEウォーキング(庁舎南玄関前)
高山市商店街振興組合連合会・高山市医師会
・「歩育」講演(10:30 保健センター2階)
・商店街をみんなDEウォーキング
- ◆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
- ◆東日本大震災医療救護活動(高山赤十字病院)
高山市 医療課
- ◆みなもダンス
高山市 国民体育大会推進課
- ◆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
- ◆献血・骨髄バンク ドナー登録会(庁舎南玄関)
日本赤十字社 岐阜県支部
岐阜骨髄献血希望者を募る会 高山支部
- ◆赤十字フェア
日本赤十字社 岐阜県支部
・赤十字広報用パネルの展示
・東日本大震災の写真展示
・低学年対象 救護服・ナース服着用写真撮影
・防護服の展示
・赤十字この1年、東日本大震災のDVD放映
・炊き出し実演
- ◆飛驒にホスピスをつくる会
飛驒にホスピスをつくる会
・緩和ケア、在宅緩和ケアの紹介
・高山市、飛驒市の在宅緩和ケア(ホスピス)のガイドブック紹介
・相談
- ◆骨髄バンク・臓器移植推進キャンペーン
飛驒保健所 健康増進課
・ポスターの掲示
・キャンペーングッズ、リーフレットの配布・説明
・休日骨髄ドナー登録会のPR(チラシ配布)
・HIV検査相談、肝炎検査PR
- ◆愛犬のしつけ方教室(庁舎正面)
- ◆ワンちゃんコーナー
飛驒保健所 生活衛生課
・動物愛護啓発
・ペット相談

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
・進路相談
- ◆肺 OLD ARE YOU?～あなたは自分の肺年齢を知っていますか?～[券]
久美愛厚生病院
・肺年齢測定
・スモーカーライザー測定
- ◆見える・わかる・家族の健康
高山市薬剤師会・飛驒薬業協同組合
・健康年齢チェック、血管年齢チェック
・禁煙サポート(呼気中CO₂濃度チェック、タバコ依存度チェック)
・手洗いチェック、指導
・パンフレット配布(医薬分業、お薬手帳、薬物乱用防止)
・パネル展示
- ◆いつでもどこでもわかる心電図体験
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イス付心電図の提供

市役所地下ホール

- ◆食と健康
生活協同組合コープぎふ 飛驒支所
・生協商品のサンプル試食と配布
- ◆あぶらえ(えごま)パワーで元気になる
飛驒高山あぶらえ研究会
高山市 農務課
- ◆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
・DVD視聴、顕微鏡コーナー
・パネル展示
- ◆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、米トレ法など)
・パンフレット配布(食生活改善に関するもの、食品表示、米トレ法、牛トレ法等)
・レプリカ展示(朝食・昼食・夕食の献立等)
・食育クイズ(パソコン使用)
- ◆早寝・早起き・朝ごはん
飛驒地区 栄養士会
・個別栄養相談
・食生活相談
- ◆子どもの食育体験
- ◆ロコトレ体験コーナー
飛驒保健所 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、なあに
・健康運動指導士によるロコトレ体験

保健センター1階

- ◆アルコール体質判定と健康クイズ
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
・健康クイズとアンケート
・パネル展示
・保健師による相談コーナー
- ◆健康相談
高山市医師会
- ◆血管年齢測定[券]
岐阜県臨床検査技師会
・動脈硬化症に関する検査(ABI・血管年齢)※対象年齢 30歳以上の男女
- ◆牛乳とカルシウム
飛驒酪農農業協同組合(飛驒牛乳)
・牛乳とカルシウム関係 パネル展示
・試飲による牛乳の普及活動
・妊婦栄養支援事業の案内

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 飛驒支部
- ◆歯とお口の健康相談・フッ化物塗布[券]
高山歯科医師会・歯科衛生士会飛驒支部・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、技工士コーナー
- ◆バランス食を食べよう
高山市食生活改善連絡協議会(飛まわり会)
・バランス食の展示、試食
- ◆膝・腰元気コーナー
財高山市福祉サービス公社
・パネル展示(教室風景紹介)
・パンフレット配布
・健康体操(イス使用)、体力測定
・水分の配布
- ◆妊婦体験
- ◆乳幼児の身体計測と食育相談コーナー
高山市 健康推進課

○サテライト会場の紹介

- 国府会場
期日 10月9日(日) 午前10時～正午
場所 国府B&G海洋センター体育館(国府スポーツフェスタと共催)
- 久々野会場
期日 10月30日(日)午前10時～午後2時
場所 久々野公民館(久々野町文化祭と共催)
- 荘川会場
期日 11月3日(祝)午前9時～午後3時
場所 荘川総合センター(荘川文化展と共催)

◎休日、夜間等の急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ

2011.9.15