

健康へ ころもからだもステップアップ!

# 第27回 市民健康まつり

日時 ● 10月2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 飛騨高山文化芸術祭こだま〜れ2016  
飛騨高山文化芸術実行委員会  
●10月以降に開催される、こだま〜れ2016の各種イベントなどを展示
- 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、人工透析対策の啓発・チラシ配布説明「腎疾患総合対策」推進のため署名のお願い
- ③ 30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ンス付心電図の提供
- ④ 赤十字フェア  
日本赤十字社岐阜県支部  
●赤十字のグッズの展示、ちびっこ写真撮影
- ⑤ 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～)、動物愛護の啓発、猫の室内飼育ゲー展示、ドモ犬とのふれあい
- ⑥ 今時の犬猫の飼育方  
～家族としっぽの笑顔のために～  
もふっこひだ  
●今時の犬猫の飼育方の紹介と相談、里親募集、「ペットとヒトの健康の幸せな関係」展示
- ⑦ 炊き出し  
高山赤十字奉仕団  
●災害用の釜を使った炊き出し、来場者に配布
- ⑧ 牛乳とカルシウム  
飛騨酪農農業協同組合(ひだ牛乳)  
●試飲による牛乳の普及活動
- ⑨ 排泄の困りごと相談  
おむほほの会  
●ご本人、介護者の方の排泄の困り事に関して、「オムツフィッター研修」を受講した者が相談を受けます。
- ⑩ 国保・健康情報コーナー 【券配布】  
市民課・医療課  
●フッ化物塗布受付、国保保健事業の紹介、野菜苗の配布、骨密度測定・血管年齢測定  
●健康・医療相談ダイヤル24の紹介
- ⑪ 認知症ってなんだろう?  
物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  
高山市地域包括支援センター  
●認知症予備群といわれる軽度認知障がい(MCI)の判別簡易テスト、昔ながらのぬり絵や脳トレコーナーもあります。
- ⑫ 骨髄バンク、ジーン・アイバンク・臓器移植啓発  
岐阜県飛騨保健所健康増進課  
●献血車併行骨髄バンク登録会
- ⑬ 献血  
受付 岐阜県赤十字血液センター

13:20 (体験コーナー)  
いきいき太極拳 表演と体験  
高山市太極拳協会  
●太極拳で足腰を鍛えて、元気に暮らしませんか。

- 【券】マークのコーナーは午前10時と正午から各コーナーで整理券を配布します
- 地下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

## 市役所地下

- ⑭ 感染対策～冬が来る前の準備～  
久美愛厚生病院感染委員会  
●冬季の感染症や手洗いの話、手洗い検証、モイスチャー測定と皮膚の話
- ⑮ 肺年齢を測ってみよう  
(肺年齢測定コーナー、禁煙・COPD相談コーナー)  
岐阜県COPD対策協議会  
●タバコなどが原因で気づかぬうちに肺が衰えているかも。肺活量の検査で肺年齢を測ってみましょう。
- ⑯ 食育・健康づくりコーナー  
岐阜県飛騨保健所健康増進課  
●食育についてクイズやゲームで楽しく学びましょう。また飛騨の食の課題について考えましょう。
- ⑰ 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(フードモデル)を用いた食習慣、食生活アドバイス、料理レシピ、栄養指導パンフレットの配布
- ⑱ 放射線検査による被曝相談と健康チェック  
血管機能検査・物忘れ検査 【券】  
公益社団法人岐阜県診療放射線技師会飛騨支部  
●病院で行う放射線検査では、どれくらい被曝しているのか?また検査でガンにはならないのか?など詳しくお答えいたします。
- ⑲ まちの保健室  
岐阜県看護協会飛騨支部  
●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
- ⑳ 見直そう生活習慣 【券】  
～ストレスチェックと受けよう特定健診～  
全国健康保険協会(協会けんぽ)岐阜支部  
●ストレスチェック測定器を使った簡単なストレスチェックを行います。
- ㉑ 東海農政局「移動消費者の部屋」  
農林水産省東海農政局  
●親子で楽しむ体験型のクイズや写真撮影コーナー、パネル展示を行います。楽しむだけでなく食に関する知識も身につきます。

## 市役所 3 階

- 10:30 チェアエクササイズで毎日元気!  
高山市商店街振興組合連合会  
講師:大溝育代さん  
イスに座って行うリズミカルな体操で健康・体力づくりをしましょう。運動のできる服装でお越しください
- 12:00 笑いは運動、ヨガは呼吸法(有酸素運動)  
(行政委員会室)  
ひだ笑いヨガクラブ
- 11:00～12:00  
「脳卒中予防の秘訣  
—すぐ救急車を呼ぶ時とは?—」  
(301会議室)  
講師:竹中勝信 医師 [高山赤十字病院副院長]  
一般社団法人 高山市医師会  
～糖尿病にならないために～(302会議室)  
CDE岐阜 ひだ地区  
●身近な飲み物やお菓子のカロリーを知り、音楽にあわせて楽しくエクササイズ、血糖値測定

## 市役所 2 階

- ㉒ ぐずりと健康相談  
高山市薬剤師会・飛騨薬業協同組合  
岐阜県飛騨保健所生活衛生課  
●普段飲んでいる薬のことや健康に関する質問にお答えします。
- ㉓ 「食品表示について」  
岐阜県飛騨保健所生活衛生課
- ㉔ セルフ整膚(自分で皮膚を引っばる健康法)の体験  
飛騨高山整膚癒しの会相合愛  
●やさしく皮膚を引っばる整膚で心身へのリラックス効果を感じてください。
- ㉕ 乳酸菌と美容と健康  
岐阜ヤクルト販売(株)  
●乳酸菌と美容・健康に関して、体感していただくコーナーです。
- ㉖ 食の安全・食生活と健康について  
生活協同組合コープぎふ飛騨支所  
●味覚テストのほか、食の安全や健康情報も展示します。
- ㉗ 体年齢チェック  
高山ウェルネスサポートクラブ  
●内臓脂肪チェック、脳の健康チェック

## 保健センター 1 階

- ㉘ 親子スキンタッチ教室・家庭でできる健康法 【券】  
東京スキンタッチ会  
●0歳児から小学校低学年のお子さんとその保護者を対象に、皮膚に軽い刺激を与える健康法をお伝えします。  
10:00～、11:00～、12:30～、13:30～ 各5組
- ㉙ 血管年齢測定・骨密度測定 【券】  
一般社団法人岐阜県臨床検査技師会  
●簡単に血管年齢、骨年齢の測定ができます
- ㉚ 内臓脂肪測定 【券】  
久美愛厚生病院  
●内臓脂肪測定と結果説明

## 保健センター 2 階

- ㉛ 歯とお口の健康相談  
歯科技工士という職業を知ってみよう  
フッ化物塗布 【券】  
高山歯科医師会・歯科衛生士会飛騨支部・  
歯科技工士会飛騨支部  
●歯科医師による歯とお口の相談、フッ化物塗布、歯科技工物展示
- ㉜ ～ひざ痛や腰痛を予防したい方に～  
体力測定(握力・長座体前屈) 血圧測定  
高山市福祉サービス公社  
●60歳以上の方を対象とした体力測定
- ㉝ マッサージ体験コーナー 【券】  
はり・きゅう体験コーナー 【券】  
※どちらか一方のみ体験できます  
飛騨鍼灸マッサージ師会
- ㉞ 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)  
●バランス食の試食や展示、みそ汁の塩分測定(ご自宅のみそ汁をお持ちください)
- ㉟ 骨密度測定、血管年齢測定 【券】  
市民課  
●市役所1階⑩国保コーナーで整理券を配布します。

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。