

# すこやかだより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 第21回 健康まつり 11月2日(日) 「GO!GO!脱メタボ」～健康長寿を目指して～

人生を生き生きと過ごすためには、自分の健康に関心を持ち、日ごろから健康的な生活を送ることが大切です。「健康まつり」に参加して自分の健康について考えてみませんか。

今年もウォークラリーを行います。家族でチェックポイントを回り、健康に関する体験をしながら、自分の体をチェックしてみてください。

日時 11月2日(日)  
午前10時～午後3時  
場所 オアシスセンター(保健センター)

### 《 1 階会場 》

8020表彰(ロビー)

時間 午前9時30分～午前9時45分

救急コーナー

「防災コーナー」、「身近なものでできる応急手当の実演」、「AEDを使ってみよう」

歯科コーナー

「歯科健診・フッ素塗布」(フッ素塗布は小学生以下)、「かむ力のチェック(歯科健診を受診した大人)」、「口臭測定」

時間 午前10時～正午

「むし歯菌チェック」(先着300人)、「歯ならびゲーム」、「家庭でできるフッ素塗布の紹介(フッ素塗布も行います)」

時間 午前10時～午後3時

妊婦体験コーナー

「妊婦体験」

時間 午後1時～午後3時

あそびの広場

「おもちゃ作り」、「手型・足型」、「エプロンシアター」

### 《 2階会場 》

メタボチェックコーナー

「メタボリックシンドローム危険度診断」

栄養コーナー

「ちびシェフクラブ」チヂミを作ろう!(午前10時15分～)、「自分に合った食事量を知ろう(手ばかり栄養法の体験)」、「阿久比米を使った手作りおやつを試食」

生活習慣病予防コーナー

「血液サラサラチェック」(対象20歳以上。定員90人)採血はしません。

オアシスセンター玄関前で整理券を配布します。

【配布時間】

午前の部：午前10時～(定員45人)

午後の部：午後0時45分～(定員45人)

### 《 3階会場 》

年齢チェックコーナー

「あなたの血管、脳、肌年齢を計ってみよう」

体力チェック&リラククスコーナー

「体力チェック」、「足型測定」、「姿勢判定」、「ゆったりアロマオイルでマッサージ」

保健所コーナー

「心の健康チェックをしてみませんか」、「アルコールパッチテス

ト」、「酒害相談」、「断酒図書の展示」

骨密度測定コーナー(対象20歳以上)(測定は素足で行います)

環境コーナー

「家庭でできる生活排水対策」、「廃油石鹸の作り方、使い方の実演」、「M & M(EM菌)の効用と使い方」、「生ゴミ堆肥化装置の展示」

21計画コーナー

「私の健康目標を書いてみよう」

### 《 駐車場会場 》

消防ふれあいコーナー

「救急車・消防ポンプ車の展示」、「消防服の試着」、「はしご車の試乗(雨天中止。はしご車前で整理券を配布します)」

試乗時間

午前10時～午前10時45分

午前11時～午前11時45分

午後1時～午後1時45分

午後2時15分～午後3時

(緊急出動時は中止になります)

シャオロンふわふわドーム

(3歳以上10歳以下の子どものみのお入場になります)

バザーコーナー

「フリーマーケット」、「ガーゼスカーフ染め(有料)」

麻薬・覚せい剤乱用防止街頭活動

- ・時間指定のない場合、午前10～午後3時になります。
- ・暴風警報など非常警報時には、保健センターまで問い合わせください。