

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 第26回 阿久比町健康まつりを開催します 「老化を予防し、からだもこころも元気になろう！」

- 日 時 11月3日(日・祝) 午前10時～午後3時
- 場 所 オアシスセンター(保健センター)

人生80年の時代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」をきっかけに、自分の健康について考えてみませんか。

### 会場での催し

- ※ 時間指定のない場合、午前10時～午後3時の開催。  
暴風警報など非常警報発令時は、開催を問い合わせてください。

#### 歯科コーナー

- ▽歯科健診・フッ素塗布(午前10時～正午、フッ素塗布は小学生以下が対象)
- ▽かむ力のチェック(午前10時～正午、歯科健診を受診した大人先着100人)
- ▽むし歯菌チェック(先着250人)

#### 体チェックコーナー

- ▽血液サラサラチェック(指先の毛細血管で血液の流れをチェック。20歳以上が対象で、採血はしません。オアシスセンター玄関前で整理券を当日配布。配布時間は午前10時からと午後0時45分から。午前の部、午後の部ともに先着45人です。)
- ▽骨密度測定(測定は素足で行います。15歳以上が対象)
- ▽脚筋力測定(15歳以上が対象)
- ▽ストレスチェック(機械を使ってストレス度をチェック)
- ▽ボイスクリニック(肉声をパソコンでデジタル録音分析し、健康状態や性格を診断します。)
- ▽耳の聞こえのチェック

#### 栄養コーナー

- ▽災害時に役立つ食事の紹介

#### 8020表彰式

- ▽80歳で20本以上自分の歯をお持ちの方を表彰(午後1時30分～午後2時)

講演「いつまでも元気であるために…始めてみよう、老化防止のエクササイズ」

【申し込みが必要です】

「身体の老化を予防するためには?」「認知症を予防するには?」などを学ぶ、ちょっとした実技を行いながらの分かりやすい講演です。

- 時間・定員 午前10時10分～午前11時40分・20人程度
- 講師 理学療法士 河合早弥香さん(竹内整形外科・内科クリニック)
- 申込期限 10月30日(水)
- 申込先 健康介護課保健係 ☎(48)1111(内311・312)