

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)

第28回 阿久比町健康まつりを開催します

今年のテーマは「体の中をのぞいてみよう!」です。

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。この「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。

- 日 時 11月1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)



〈会場での催し〉

歯科コーナー

【歯科健診・フッ素塗布】

- 時 間 午前10時～正午・午後0時30分～午後2時30分
- 対 象 フッ素塗布は小学生以下が対象です。

【かむ力のチェック】

- 時 間 午前10時～正午・午後0時30分～午後2時30分
- 対 象 歯科健診を受診した大人

- 定 員 100人 (先着)

【むし歯菌チェック】

- 定 員 250人 (先着)

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します。配布時間は午前10時～と午後0時45分～。午前・午後の部ともに先着45人です。

【血管年齢測定】

指先の血管で脈波を測定し、血管の年齢を測定します。20歳以上が対象です。

【骨密度測定】

測定は素足で行います。15歳以上が対象です。

【体脂肪率チェック】

体の部分別の体脂肪率を機械でチェックします。20歳以上が対象です。

【重心動揺計】

姿勢保持の基本、体の重心のバランスをチェックします。20歳以上が対象です。

【動体視力チェック】

【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。

【健康歩道板】

足つばを刺激する板の歩道の上を歩いてみましょう。

栄養コーナー

元気な体を作るもとなる食事の紹介をします。

生命の貯蓄体操

心と体に効く体操の実技披露と体験を行います。

- 実技披露 午前10時15分～午前10時45分
- 体操体験 午前10時50分～
- ※ 個別指導及びカウンセリングを随時行います。

■問い合わせ先

健康介護課 ☎(48)1111 (内311・312)

○会場での催しについて

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

