

# 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1520・1521)

### 第29回 阿久比町健康まつりを開催します

### 今年のテーマは「からだの中からアンチエイジング!」です

“人生80年”と言われる時代を生き生きと過ごすには、自分の体や健康に関心を持ち、自分のライフスタイルに合った健康方法を見つけ、実践することが大切です。「健康まつり」をきっかけに、自分や家族の体と健康について考えてください。



■日時 11月6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 どなたでも(フッ素塗布は小学生以下が対象)

###### 【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】

■対象 どなたでも  
■定員 250人(先着)



##### 体チェックコーナー

###### 【お肌のうるおいチェック】

頬の水分と油分を測定し、同世代のデータと比較します。結果は数分で分かります。

###### 【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します。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～および午後0時45分～。定員は、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。

##### 【健康歩道板】

足つぼを刺激する板の歩道の上を歩いてみましょう。足の裏に痛い箇所があったら・・・それは体のどこかに悪いところがある知らせかも・・・。

##### 栄養コーナー

アンチエイジングのための食材や調理法を紹介します。

##### 講演(事前予約が必要)

「ロコモティブシンドローム予防のための簡単トレーニング」(理学療法士による講演と実技)  
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、腰痛・膝痛などの運動器に出る症状によって、日常生活に支障が出ることをいいます。その予防のための簡単な運動をご紹介します。

■時間 午前10時30分～午前11時30分

■申し込み方法 11月2日(水)までに電話か直接保健センターで申し込んでください。

■問い合わせ先 健康介護課保健係

☎(48)1111 (内1520・1521)

##### ○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。暴風警報など警報発令時には、保健センターまでお問い合わせください。