

保健センター通信

すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

第30回 阿久比町健康まつりを開催します

今年のテーマは「健康バランスをチェックしよう！」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みませんか。皆さん、ぜひお出掛けください。



■日時

11月5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)

※暴風警報など非常警報時の開催については、保健センターまでお問い合わせください。

<会場での催し>

時間指定がない場合、午前10時～午後3時の開催になります。

■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の方)

【かむ力のチェック】

■対象 歯科健診を受診した大人

■定員 先着100人

■時間 午前10時～正午・

午後0時30分～午後2時30分

【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・油分を測定し、同世代のデータと数分で比較することができます。

■【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。採血はしません。

■対象 20歳以上の方

■定員 午前・午後の部ともに45人(先着)

オアシスセンター玄関前で整理券を配布。配布時間は当日の午前10時からと午後0時45分からです。

■【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。

■対象 20歳以上の方。

■【骨密度測定】

測定は素足で行います。

■対象 15歳以上の方

■【歩行測定】

実際に歩いてもらい、各方向の加速度から足腰への負担のかかり具合を測定します。

■対象 20歳以上の方

■【ストレスチェック】

体にかかっているストレスの状態を測定します。ストレスへの対処法のアドバイスもあります。

■【健康歩道板】

足つばを刺激する板の上を歩いてみましょう。足の裏に痛い場所があったら…。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

阿久比町食生活改善推進員の方による健康食材や調理方法の紹介をします。

■問い合わせ先

健康介護課保健係

☎(48) 1111 (内1520・1521)

