

第31回 阿久比町健康まつりを開催

今年のテーマ「からだの中から元気アップ！」

生き生きと過ごすには、自分のライフスタイルに合った健康法を見つけ、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。

■ 日 時 11月4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)

栄養コーナー

阿久比町食生活改善推進員が健康食材や調理方法の紹介をします。

体チェックコーナー

■ 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け具合を測定します。

▽ 対 象 20歳以上の方



■ 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。採血はしません。

▽ 対 象 20歳以上の方

▽ 定 員 午前・午後の部ともに先着45人

※ オアシスセンター(保健センター)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。

■ 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

■ ボイスクリニック

声をパソコンで分析し、健康状態や性格を診断します。

■ 俊感性年齢測定

ランダムに光るライトを押さえる速さを測定します。

■ 健康歩道板

足つばを刺激する板の歩道の上を歩きます。足の裏に痛い場所があったら体のどこかに悪いところがあるかもしれません。

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のみ)

■ 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中学生以上の方

▽ 定 員 先着100人

■ むし歯菌チェック

▽ 対 象 どなたでも

▽ 定 員 先着250人

※ 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。

※ 暴風警報等非常警報時には、下記まで問い合わせください。

■ 問い合わせ先

健康介護課保健係

☎(48)1111(内1520・1521)

「子育てスタート！ラポール」開設

8月1日から子育てに関する相談窓口「子育てスタート！ラポール」を保健センターに開設しました。

出産や子育てに不安がある方やその家族の方など、誰でも相談できます。