

# 第32回 阿久比町健康まつり

## ～健康から始めるしあわせづくり～



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10日(日) 午前10時～午後3時
- **場所** 町オアシスセンター(町保健センター)
- **催し**

### 歯科コーナー(午前10時～正午・午後0時30分～午後2時30分)

- ▽ 歯科健診・フッ素塗布 【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中学生以上の方
- ▽ むし歯菌チェック 【定員】先着100人
- ▽ むし歯菌チェック 【定員】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
- ▽ 体力年齢チェック 握力や垂直跳び、バランスなどをチェックし、体力年齢を判定します。  
【対象】身長120センチ以上の方
- ▽ 動体視力反応年齢測定 上から落ちてくる光を決められた範囲の中でキャッチします。
- ▽ 健康歩道板 足つぼ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。

### 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。

- ※ **整理券の配布はありません。**当日来ていただいた順に実施します。なお、血液サラサラチェックは、ご優待チケットを持っている方に、優先して検査の案内をします。
- ※ ご優待チケットは、健康マイレージWチャンスに応募した方や町の健康診断を受けた方の中から抽選で当たります。当選はご優待チケットの郵送をもってお知らせします。
- ※ 暴風警報等非常警報時は、町保健センターまで問い合わせください。