

第46回 諏訪市 健康まつり

会場 保健センター

11/8
(日)



諏訪市公設キャラクター「諏訪姫」

展示

■諏訪市食生活改善推進協議会

☆今日から始める!野菜たっぷり健康習慣

1日の野菜摂取の目標量は350g!
350gってどのくらい?
野菜のじょうずなとり方について、
展示します。

展示
測定

■諏訪市保健補導員連合会

☆あなたのだ液でストレスチェック!
(先着100名)

・だ液に含まれる成分からストレス度を測定します。どなたでも簡単にできる検査です。

☆やってみよう!立ち上がりテスト

・足の筋力、特に膝を伸ばす筋力を調べます。元気に活動するには足の筋力は重要です。

相談

■諏訪市医師会

☆健康相談コーナー

医師が健康相談をお受けします。

■諏訪市歯科医師会

9:30~10:50

☆フッ素を塗って歯を丈夫に(先着40名)

お子さんにフッ素を無料塗布します。(中学生以下)

☆歯と口の健康相談(先着10名)

10:00~10:25

☆歯医者さんのお仕事体験(先着10名)

むし歯をプラスチックで埋めてみよう!(高校生以下)

11:00~11:25

☆くちビルディング選手権(先着20名)

「黒ひげペロリ」等、笑えるお口の筋トレで競います!

整理券配布

体験
相談

お子さんには
風船をプレゼント!

■栄養士会諏訪支部

☆まちかど栄養相談室

「フレイル予防」を考へた簡単な料理の紹介や管理栄養士による栄養相談をお受けします。

☆握力をはかってみよう

相談
測定

■明治安田 ☆健康・美容の新指標「最終糖化産物チェック」

センサーに指をかざすだけで、老化促進の元となる「AGEs」(最終糖化産物)の蓄積量を調べることができます。AGEsをチェックして、生活習慣を見直しましょう。

測定

■諏訪湖ライオンズクラブ

相談

☆献眼について学ぼう

目の不自由な人のためにあなたの善意で光のお届けができます。献眼活動について説明し、長野県アイバンクへの献眼登録手続きのお手伝いをします。

☆バザーを行います!

■ライフドアすわ

☆認知症を理解しよう

認知症の理解を深めることで、今後の生活に備えることができます。認知症相談もお気軽にどうぞ。

☆認知機能簡単チェック!

どなたでも楽しく簡単にできます。

相談
展示

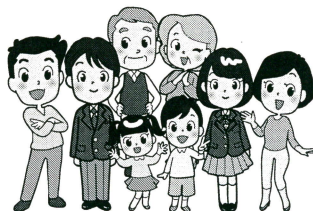
展示

■NPO法人

骨髄バンク長野ひまわりの会

☆骨髄バンクについて学ぼう!

白血病など血液の病気の人を助けるための骨髄バンク。説明員が詳しくご説明します。



■諏訪赤十字病院 整理券配布

■諏訪赤十字病院

☆あなたの血管年齢まるとチェック

・動脈硬化検査(先着50名)

動脈硬化検査に関連した血圧測定等を行い、専門家による健康チェックを行います。

相談
測定

整理券配布

体験

■長野県はり灸マッサージ師会

☆無料マッサージ体験(先着24名)
(整理券を配布します)

マッサージ免許を持った施術者が対応します。短時間ではありますが、気になる首や肩などのマッサージを体験してください。

体験
相談

■諏訪薬剤師会

☆わくわくキッズ調剤体験コーナー

調剤用分包機や薬包紙でお菓子を薬に見立てて薬剤師さんの体験ができます。

☆お薬相談

処方されているお薬について様々な質問に薬剤師がお答えします。

■あおぞら工房諏訪

☆手作りクッキー・焼菓子、布小物等販売

あおぞら工房諏訪の利用者の皆さんが心を込めた手作りクッキー・焼菓子、布小物等を販売します。今年の新商品は「抹茶ビスコッティ」と「抹茶きびぼーる」です。ぜひお越しください。

販売

屋外

体験

■ノルディックウォーキング協会

☆元気に歩こう!ノルディックウォーキング体験

ノルディックウォーキングは通常のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増加します。ぜひご体験ください。必要な道具などの説明もします。

整理券の配布

《配布場所》

保健センター前

《配布時間》

9時~

※各コーナーお1人様1枚まで
(整理券がなくなり次第終了)

整理券が必要なコーナー

■諏訪赤十字病院 動脈硬化検査(先着50名)

■長野県はり灸マッサージ師会

無料マッサージ体験(先着24名)

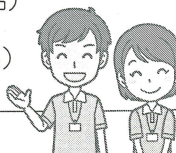
■諏訪市歯科医師会

・フッ素を塗って歯を丈夫に(先着40名)

・歯と口の健康相談(先着10名)

・歯医者さんのお仕事体験(先着10名)

・くちビルディング選手権(先着20名)



★次の方には、プレゼントがあります!

・11/7(土)の消費生活展・環境フェアで配付するスタンプラリー用紙を持参された方 先着60名様

・健康まつりのスタンプラリーに参加し、アンケートに回答された方 先着100名様 ※用紙は、当日に入口付近でお渡しします。

※会場内が混雑した場合、入場制限をする場合があります。

【問合せ先】諏訪市 健康推進課 健康予防係 ☎0266-52-4141(内線 591)