

テーマ

健康まつりで 健康の秘訣 見つけよう



蒲郡市民健康まつり

平成15年11月9日

午前10時～午後3時

ところ

蒲郡市保健医療センター

(蒲郡市浜町4番地) ☎67・1151

— 3 階 —

◎健康相談コーナー

- ・内科健康相談
- ・職場における健康相談
- ・生活習慣病検査
(血圧・体脂肪・身長測定)

◎眼科検診コーナー

- ・眼科健康相談
- ・眼科検査
(視力・眼圧測定、眼鏡検査)

◎喫茶コーナー

- ・コーヒーの無料サービス

— 2 階 —

◎くすりの相談コーナー

- ・くすりと健康の相談(高血圧・糖尿病・コレステロールの薬など)
- ・ハーブでリフレッシュ?
- ・あなたの血流はスムーズですか?
- ・体温計と救急箱の点検
※家庭の体温計、救急箱をお持ちください。

◎酒害相談コーナー

- ・酒害に関する相談
- ・アルコール体質テスト(パッチテスト)

◎応急処置体験コーナー

- ・心肺蘇生法の実技体験
- ・救急用のビデオ放映
- ・パネルの展示

◎食生活コーナー

- ・野菜を使った簡単おやつ作り
(2回実施、定員30人)
- ・野菜の1回の量を計ってみよう
- ・試食コーナー(2回実施)
- ・展示コーナー(野菜・糖分など)

◎知っていますか?保健センターコーナー

- ・保健センターの紹介
- ・蒲郡市民健康プラン(仮称)のPR

◎ワイワイキッズコーナー

- ・親子で手作りおもちゃを作ろう

◎考えて食べるコーナー

- ・病態別栄養相談(パネル展示・個別栄養相談・リーフレットの配布)
- ・栄養クイズ

◎健康とたばこコーナー

- ・たばこに関するクイズ
- ・禁煙相談(禁煙希望者には禁煙アドバイザーによる個別相談)
- ・呼気中のCo濃度測定、ニコチン依存度チェック
- ・ストレスチェックと相談

◎骨髄ドナー登録会コーナー

- ・骨髄ドナー登録の説明と登録手続き
(10:00~11:30、12:30~14:30)

— 1 階 —

◎歯の健康コーナー

- ・歯の健康ポスターの表彰式と作品の展示
- ・8020受賞者の表彰式
- ・ムシ歯菌を見ようコーナー
- ・口臭測定コーナー
- ・歯科相談コーナー
- ・ブラッシング指導コーナー
- ・おみやげコーナー

◎歯科技工コーナー

- ・石膏人形(動物)の色塗り

◎国保コーナー

- ・国民健康保険優良家庭に記念品贈呈
- ・国民健康保険啓発用品配布
- ・国民健康保険クイズ

◎いきいきヘルス運動コーナー

- ・3B体操の紹介
- ・太極拳の紹介
- ・運動体験(幼児向け・高齢者向け)

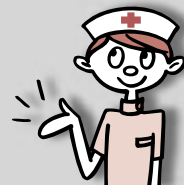
◎販売コーナー

- ・自主製品の販売

— 駐車場 —

◎献血コーナー

- ・献血活動
- ・四献キャンペーン(献眼・献腎・骨髄バンク・成分献血の登録)



健康まつりで、自分にあつた健康法を見つけてよう!

生活習慣の乱れ(偏った栄養、運動不足や過労、たばこやお酒)は、健康を損ねるだけでなく、がんや脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が発症する原因ともなります。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、知らないうちに進行しているという人も少なくありません。予防するには、生活習慣の見直しとその改善が1番のポイントです。

健康を維持・増進するために、また、生活習慣病を予防するためにも、健康まつりに参加して、自分なりの健康法を見つけてみませんか。