

第28回

# なよろ健康まつり

みんなで  
ひろげよう  
健康の輪！



**とき** | **9月26日(土)** 9月第4土曜日は名寄市民健康の日★  
9:30～12:00 ※9:15から受け付けを開始します  
エコバックを持参ください。

**ところ** | **総合福祉センター (西1南12)** **※参加無料**

## 健康チェックコーナー

**骨密度測定** ～あなたの骨は大丈夫？～

年齢から見た骨の健康度がわかります。



**体内健康測定** ～はかって予防☆生活習慣病～

見た目ではわからない内臓脂肪や筋肉率など大切な体の組織・成分を一度に測定します。

**スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素測定)**

タバコの害が一目でわかります。



**スタンプラリー達成で抽選会に参加しよう！** (抽選会は11:00から)

会場内の各コーナーにスタンプを用意しています。



**健康マイレージ対象事業です**

マイレージカードを持参ください(当日にマイレージ参加も可能)。各コーナーのスタンプラリーに参加するとマイレージポイントになります。



## なよろ健康あるキング中間発表

あるキングは通年化(6月～2月)となりました。中間発表を会場に掲示します。

## 名寄市立大学生コーナー

ノルディックウォーキング・ストレス測定  
足元から若さと元気を取り戻そう！  
※ノルディックウォーキングは名寄保健所との共催で行います。

## 食生活改善推進員コーナー

おいしさいっぱい試食品！旬の味覚にこだわりました！



10:00～

## 名寄市国保相談コーナー

特定健診や国保のことをもっと知りたい方は気軽にご相談を

## ちびっこひろば

親子あそび・子育てワンポイントほかお楽しみプレゼントがあります。



10:00～11:00

## 歯の健康コーナー

いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう。かむ力が一目でわかります。



## 赤十字救急法体験コーナー

あなたも救える  
尊い命



## 販売コーナー

おいしさ定番ハートフル  
みらいの手づくりパン&豆腐

## 送迎バスが出ます♪



行き	風車庁舎	風車国保診療所	総合福祉センター
	3:15	3:20	3:40
	9:00	9:05	9:25

帰り	総合福祉センター	風車国保診療所	風車庁舎
	11:30	11:50	11:55

## 保健推進委員コーナー

みんなで楽しく健康体操  
足指力測定や乳がん自己検診法も行います。

主催：なよろ健康まつり実行委員会 後援：名寄開業医師会・名寄三師会  
事務局：名寄市健康福祉部保健センター(☎0165421486)