

みんなでひろげよう健康の輪



なよろ

健康まつり

9月28日(土)

9月第4土曜日は名寄市民健康の日

9:30~12:00★9:15から受付を開始します。

総合福祉センター
(西1南12)

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。

♪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。



♪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。

♪内臓脂肪CT測定 先着30人

画像でチェック！見えない内臓
脂肪がわかります。
※受付にて整理券を配布します。

※参加無料



★食生活改善推進員コーナー★ 10:00~

~おいしさいっぱい試食品~
地場産の素材たっぷり、旬の味覚に
こだわりました！



★ちびっこひろば★ 10:15~11:30

~親子あそびとオーボエミニコンサート~
子育てフンポイントほか
♪お楽しみプレゼントあります♪



★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&乳がん自己検診法も行います。

★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！

★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！



★名寄市国保相談コーナー★

~気軽にご相談を！~
特定健診や国保のことをもっと知りたい！

★なよろ健康あるキング表彰式★ 11:00~

6月~8月まで、あるキングに参加した
方の中からウォーキング(歩数)の上位
の方を表彰します！



★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★

~おいしさ定番手作りパン♪~
ハートフルみらい



送迎バスが出ます♪

行き	風連庁舎	風連国保診療所	総合福祉センター	帰り	総合福祉センター	風連国保診療所	風連庁舎
	8:15	8:20	8:40		11:30	11:50	11:55
9:00	9:05	9:25					

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：保健センター (☎01654②1486)