

# 第29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24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。スタンプラリーに参加の方は10:30までに来場ください。

**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11:15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

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のほかお楽しみプレゼントもあり。

**10:00~11:00**

## 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。



## 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

## 送迎ワゴンが出ます♪



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

※イベント当日、コミュニティバス(東西まわり)で「福祉センター前」に次の便で降車の場合、無料になります。  
①8:44着 ②9:54着 ③11:04着

主催: なよろ健康まつり実行委員会  
事務局: 名寄市健康福祉部保健センター(☎01654②1486)

後援: 名寄開業医師会・名寄三師会