

第28回

とき 令和元年 10月6日 日

午前11時30分～午後2時30分

ところ 北見市民会館 北見市 常盤町2丁目

健康まつり 北見市



「令和時代も健康であるために」

入場無料

各コーナー 日程及びイベント

- 1～6号室・小ホール
11:30～14:30
健康に関する相談や、実際に体験できるコーナーがいっぱい!
コーナーの詳細は裏面をご覧ください!!
- 中庭
12:00～市民ラジオ体操・みんなの体操会
講師:NHKテレビ・ラジオ体操指導者 長野信一氏
※雨天時/北見市勤労青少年ホーム(上靴持参)
- ホワイエ(大ホール前)
11:30～14:30
休み処、野菜の直売、売店(川東の里)
新鮮な野菜やパンなどおいしいものがいっぱい!!
- 大ホール
11:45～高齢者の歯のコンクール表彰式
12:15～学校法人 栗原学園
スポーツプラザ進化塾ダンスステージ

〈講演会〉 ころの健康づくり講演会
大ホール 15:00～16:30(開場14:30～)

演題 「出張! ゴルゴ塾! 命の授業」
講師 お笑い芸人 TIM ゴルゴ松本氏

〈講演会〉 北見市食育講演会
大ホール 10:00～11:30(開場9:30～)

演題 「メディアに惑わされない食生活
～食に関する情報、どこまで信じていいの?～」
講師 群馬大学名誉教授 高橋 久仁子氏

※万が一(天災や傷病など)の場合、内容は変更になる場合がございます。

主催/北見市健康まつり実行委員会 後援/公益財団法人 北海道健康づくり財団

北見医師会・北見歯科医師会北見支部・北海道歯科衛生士会オホーツク支部・北見薬剤師会・北見地区栄養士会・北見体力テスト判定員会
北海道赤十字血液センター北見出張所・北海道作業療法士会網走支部・北海道理学療法士会道東支部・北見保健所
北見地域救急医療対策協議会・オホーツクきたみノルディックウォーキング協会・日本赤十字北海道看護大学・北見市ラジオ体操連盟
北見臨床検査技師会・北海道柔道整復師会北見ブロック・北見市

お問い合わせ 北見市健康推進課 TEL.23-8101 北見市北6条西2丁目

「コーナー紹介」

スタンプラリーで
景品もあたるよ!!

あなたの体は健康ですか?この機会にあなたの健康度をチェックしてみませんか!!
健康相談や各種検査、気軽に参加できるコーナーもあります、お誘い合わせの上、
お気軽にお越し下さい。

開催時間
11:30~14:30

お口の健康相談 コーナー

自分で守ろう、歯の健康

歯科医師による口腔内健診を行い、歯科衛生士と共に口腔の中の悩み相談を受け、正しい口腔ケア方法をアドバイスします。



薬と健康コーナー

知っていますか?
おくすりのこと!

子供たちに実際の調剤を体験してもらいます。処方箋を見ながら『お菓子のお薬』を作りましょう。

薬剤師がお薬や健康に関する疑問、お悩みにお答えします。お気軽にご相談ください。

整骨院相談 コーナー

何をしてくれるの整骨院?

ぶついたり、捻ったり、伸ばしたり様々な状況で起きた外傷! 関節や筋等の痛みを様々な物理療法や手技療法・運動療法・固定法等を用いて人間の持つ自然治癒力を最大限に活かし治療へと導きます。

血糖測定 コーナー

あなたの血糖 大丈夫?
知っていますか?

日本人の5人に1人は糖尿病または糖尿病予備軍だということ

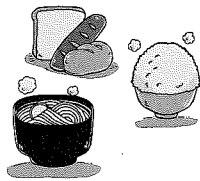
を。是非この機会にセルフチェックをして、自分の血糖値を確認してみませんか?



北見地区 栄養士会コーナー

あなたの主食を
見直そう!

毎日の食事に欠かすことのできない「主食」について、栄養の特徴や目安量について紹介いたします。



マイヘルス コーナー

元氣でお過ごしですか?

健康を保つには、年齢にふさわしい体力が必要です。筋力、体の柔らかさ、瞬発力を測定します。



救急医療コーナー

広げよう『救命』の輪

“心肺停止の予防→早期認識と119通報→市民による心肺蘇生法とAEDの使用→医療機関へ搬送”市民と救急隊の連携で、大切な命を救うために。この機会に心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方を学びましょう。

献血コーナー

今… 献血タイム

献血は身近にできるボランティアです。皆様のご協力で救える命、救われている命があるということを知って頂きたく、献血事業をパネルでご紹介するとともに、赤十字の誕生をパネルで紹介いたします。

リハビリコーナー

あなたの「健康の知恵」
教えてください!
(作業療法士会)

健康的な生活には活動と参加が大切とされています。そこで皆さまから普段行っている健康の知恵を拝借したいです。頂いた知恵は今後のリハビリの参考にさせていただきますので、ご参加・ご協力よろしくお願いたします。

理学療法士と
介護予防体操を学ぼう!
(理学療法士会)

リハビリの専門職である理学療法士が、皆様の健康増進と介護予防のためのアドバイスをさせていただきます。また、転倒予防のために理学療法士が考案した「きたみんと体操」の実技講習も併せて実施いたします。

ルディックウォーキング コーナー

いつでも どこでも
ひとりでも

専用のポールを持って歩くスポーツです。下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉など、体全体を使う「有酸素運動」です。また、膝や腰への負担が少なく、年齢・性別を問わず気軽に楽しめます。

健康チェック コーナー

なるほど健康チェック

【健康チェック】
体脂肪、血管年齢を測定し自分の体の状態を確認してみましょう。

【エキノコックス症検診】
エキノコックス症は自覚症状が現れるまで、長い年月がかかります。5年に1度は検査を受けましょう。当日は採血をして、後日結果を郵送いたします。
(北見市民に限ります)

ラジオ体操

ラジオ体操でつくり
あなただけの健康

筋肉と関節を無理なく動かす全身運動の「ラジオ体操」、いつでも、どこでも、だれでも出来る「ラジオ体操」を毎日続けてこころも身体も健康に!!
伸ばそう健康寿命「ラジオ体操」で

北見保健所 コーナー

これからの生活にむけて!!

*たばこが及ぼすからだへの影響って?受動喫煙って?受動喫煙防止がマナーからルールに変わるって!?
*ご自分のこころの健康について、ちょっとだけ考えてみましょう♪

日本赤十字北海道 看護大学コーナー

体験しよう
からだの“しくみ”♪

人体モデルで身体の仕組みを実感。
血圧測定や各種身体機能の測定体験。
お子さん達も、あかちゃんモデルのお世話体験や豆知識クイズに挑戦して、景品をゲットしよう!

