

西区健康秋祭り

【日 時】平成30年10月19日(金) 9:30～14:00

【場 所】西区保健福祉センター(西保健所)

(※時間の表示がないコーナーは、9:30～14:00)

体験コーナー

「よかトレ体験会(運動体験)」

いつまでも元気で過ごすためには、日頃から身体を動かすことが大切です。健康づくり・介護予防におすすめの「よかトレ(体操)」を体験しませんか？

時間 ①10:00～10:40
②11:00～11:40

同内容で2回実施。
各回 定員20名(先着順)
電話かFAXで事前申し込み
40歳以上の西区民で、運動制限のない方が対象です。
動きやすい服装でお越しください。



●申し込みは電話かFAXで
9月18日(火) 9:30より受付開始。
希望時間①か②をお選びください。
【問合せ・申し込み先】
西区地域保健福祉課
電話 895-7080 FAX 891-9894

《体成分測定コーナー》

筋肉量と体脂肪のバランスをチェックしよう！
(素足で測定します。)
(西区衛生連合会、協力：福岡労働衛生研究所)

《足指力・握力測定コーナー》

ロコモ予防の第一歩！
足の裏の筋力・握力を測ってみよう。
(足指力は素足で測定します。)
(西区衛生連合会)

《発見！よかドックコーナー》

よかドックは糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。
クイズに答えて景品をゲットしよう！
(西区保健福祉センター健康課)

《健康食コーナー》

地産地消食育ランチ
*食券販売 9:30～
(販売はお一人様一食でお願いします。)
*食事時間 11:00～13:00
*先着100名/1食 400円
(販売数には限りがありますのでご了承ください。)
西区の豊かな食材を取り入れた食育ランチを
楽しく語らいながらお召し上がりください。
※お持ち帰りはできません。
(西区食生活改善推進員協議会)

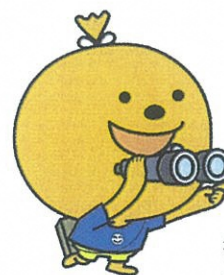
《暮らしの衛生相談コーナー》

飲用水のことなどをクイズで楽しく学び
ましょう。飲み水の水质が気になる方には
残留塩素の有無を調べる検査キットを
無料で配布します。
パネル展示、ダニの観察等も実施します。



《食の安全安心コーナー ～手洗いチェック～》

日頃の手洗いは大丈夫？
手洗いチェッカーを使ってきちんと
洗えているか確認してみましょう。
(西区保健福祉センター衛生課)



ご来場を
お待ちしております。

福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



今日から始めよう 健康づくり

相談コーナー

《健康相談・栄養相談コーナー》 9:30～12:30

～看護師や管理栄養士が相談に応じます。
(福岡県看護協会福岡5地区支部)
(福岡県栄養士会福岡支部)



《歯の健康相談コーナー》 9:30～12:30

～歯科衛生士が相談に応じます。
(西区歯科医師会)



《薬相談コーナー》

*薬に関する相談
*アルコールパッチテスト
*喫煙者の肺年齢測定(吸わない人も測れます。)
*美肌チェック、健康茶もあります。
(西区薬剤師会)



《鍼灸師会コーナー》

～パネル展示にて「あんま・はりきゅう・マッサージ」
を紹介。鍼灸師による相談もあります。
(福岡市鍼灸師会)

パネル展示等

《食育推進コーナー》

～食育の取り組み紹介
西区の豊かな旬の食材を取り入れたレシピ集や
食育活動を紹介したパネルなどを掲示します。
(西区食生活改善推進員協議会)
(西区保健福祉センター健康課)



《結核予防コーナー》

～結核予防のPR、風船のプレゼント
(福岡県結核予防会)

《エイズ予防コーナー》

～エイズの啓発に努めます。
(西区保健福祉センター健康課)

《うつ病予防等啓発コーナー》

～うつ病予防のPRなど。
(西区保健福祉センター健康課)

《里親普及コーナー》

(西区保健福祉センター子育て支援課)

バザー

《福祉施設自主製品の販売》

手工芸品、パン、クッキー等を販売します。
(いきいき工房、どりーむはうす、とわ・え・もあ、ひまわり園)



《喫茶コーナー》(有料です。)

コーヒー、抹茶、お菓子セットを用意しています。
(「いきいき福祉会」「福祉法人そら」)



【主催】西区健康づくり推進協議会

西区医師会 西区歯科医師会 西区薬剤師会 西区自治協議会会長会
西区衛生連合会 西区食生活改善推進員協議会 西区老人クラブ連合会
福岡県看護協会福岡5地区支部 西区公民館長会 西区男女共同参画をすすめる会
福岡県栄養士会福岡支部 西区保健福祉センター

【お問い合わせ】 西区保健福祉センター健康課

〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目4番7号 TEL 092-895-7073 FAX 092-891-9894