

千早病院

千早病院 ロコモ健康セミナー

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について

～転ばぬ先のロコモ体操！
レッツエンジョイ！～

●ロコモティブシンドロームのお話

【講師】大石 秀和先生(整形外科)

●骨粗鬆症と食事のお話

【講師】骨粗鬆症マネージャー看護師
管理栄養士

●ロコモ体操指導

【講師】理学療法士



日 時 平成30年10月24日(水)(14:00～15:30)

会 場 千早病院 リハビリ室

お問い合わせ 661-2211

※事前申し込み必要(定員20名)

福岡和白病院

シニアトライアスロン

頭 体 心 の3つを様々な内容で数値化させ、今の自分がどの程度健康か、どの程度体力が落ちているのかを知り、今後の生活に活かしてもらう“シニアトライアスロン”を実施する

頭

脳年齢を判定します



体

体力測定を実施(5種目程度)



心

レクリエーション・ゲームを実施



日 時 平成30年10月8日(祝)(9:30～12:00)

会 場 和白地域交流センター
(コミセンわじろ 体育館(3階))

お問い合わせ 608-8480(コミセンわじろ)

原土井病院

健康青葉21 健康チェック

医師による講演

「元気で100歳、働こう!!」

原土井病院 理事長

原 寛 先生

健康チェック・体力測定・
血糖値測定・血管年齢測定・
セラピューティックケア・
骨密度測定(40代以上、女性限定、先着順)
※内容は変更になる場合がございます。



日 時 平成30年10月26日(金)(13:00～15:30)

会 場 メディカルフィットネスあおば
(原土井病院 リハビリテーション棟2F)

お問い合わせ 691-3881

香椎原病院

香椎原病院の健康でいこう!

いつまでも自分らしく健康で過ごすことが一番。
健康管理について学び、明日からの活動力を身に付けましょう。

健康測定会

血圧・血糖測定などの健康チェック
骨密度(超音波骨評価)動脈硬化評価(血圧脈波検査)
※測定は先着順で人数制限があります。

健康講話と運動

●「健診ではじめる私の健康管理」
講師:秦 里美(原三信病院健康管理センター科長)

●「ロコモ予防で活動力アップ運動」
講師:畑中 慎太郎(健康運動指導士)

日 時 平成30年10月20日(土)(9:30～12:00)

会 場 香椎原病院 本館1階フロア

お問い合わせ 662-1333

福岡市健康づくり月間(10月)の健診のご案内

東区では下記の会場・日程で、よかドック(福岡市国民健康保険の特定健診)、がん検診を実施します。
健診を受けて、生活習慣病・がんを予防しましょう!

☆東区保健福祉センター 受付 8:30～10:30

10/10(水)・10/25(木)

10月25日(木)は、無料託児付健診を実施します

託児予約先:東区健康課 TEL645-1078

☆なみきスクエア(千早駅西側) 受付 9:30～12:00

10/4(木)

※健診日の10日前(土・日・祝日除く)までに
事前予約 が必要です。

予約電話番号(集団健診予約センター)

☎0120-985-902

東区

第35回

健康

フェスティバル

みんなで学ぼう!ロコモ予防で健康づくり

日時

平成30年10月19日(金)

9:30～12:30(一部13:00まで)

場所

東区保健福祉センター

福岡市東区箱崎三丁目54番27号
(東区役所別館)

福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



主催 東区健康づくり実行委員会

東区自治組織会長会・東区衛生連合会・東区公民館館長会・東区区民体育振興会・東区スポーツ推進委員協議会・東区男女共同参画連絡協議会・東区社会福祉協議会・東区民生委員児童委員協議会・東区ねんりんクラブ連合会・東区小学校校長会・東区中学校校長会・東区小学校PTA連合会・東区中学校PTA連合会・東区保育園園長会・東区公立保育所所長会・東区幼稚園園長会・東区公立幼稚園園長会・福岡県栄養士会福岡支部・東区食生活改善推進員協議会・東区医師会・福岡市歯科医師会東支部・福岡市薬剤師会東支部・福岡県看護協会福岡第5地区支部・東区役所

ロコモ予防について 楽しみながら学びましょう！



相談・体験・展示コーナー

ミニ体力測定会

- ① 体力チェック
*握力・筋力チェック
*転倒リスク度チェック
- ② 体成分測定
*筋肉量、水分量を測定します



〈和自病院〉

親子体操 **無料** 親子で楽しく遊ぼう！

対象 首が据わった生後5～10か月の子どもとその保護者
定員 各回 10組
時間 ①午前10時から
②午前11時から

【応募での申し込みが必要です。】
ご応募の際は往復はがきに教室名(①か②)・住所・参加者の氏名・子どもの生年月日・電話番号をご記入後、東区健康課へ。
10月1日(月)消印有効(応募多数の場合抽選)



運動から始めるロコモ予防コーナー

- ・足元気体操体験
- ・ロコモチェック
- ・資料の展示・配布



栄養相談コーナー

栄養士おすすめ「ロコモ予防レシピ」



管理栄養士が栄養相談に応じます
〈福岡県栄養士会福岡支部〉

食生活でロコモ予防コーナー

ロコモ予防の食生活についての食育パネル展示



相談・体験・展示コーナー

フッ素洗口 口臭測定 **無料** 歯科なんでも相談コーナー

フッ素洗口 対象 うがいでできる5歳～80歳の方
定員 先着100名

口臭測定 対象 お口の臭いが気になる方
定員 20名

歯科なんでも相談
定員 先着20名



【口臭測定は応募での申し込みが必要です。】
10月5日(金)消印有効(応募多数の場合抽選)ご応募の際は往復はがきに「応募コーナー名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号」をご記入後、東区健康課へ。
〈東区歯科医師会〉

健康チェックコーナー



あなたの血管年齢は？ 血管年齢測定(整理券配布)



隠れ脳梗塞発見テスト 身長・体重・血圧・体脂肪測定
〈東区衛生連合会〉〈福岡県看護協会〉

ボランティア活動紹介コーナー

傾聴ボランティアグループ「笑みの会」
〈東区社会福祉協議会〉

食品衛生・環境衛生コーナー

手洗い体験、水の検査キット配布



がん予防コーナー



がんのモデルパネルなどの展示

〈ストップ・ざ・がんの会〉

みなさんの健康応援 おくすりコーナー



肺年齢測定、美肌チェック

〈東区薬剤師会〉

つぼ健康コーナー



鍼灸師による相談

〈福岡市鍼灸師会東区支部〉

販売コーナー



福岡市健康づくりイメージキャラクター「よからーもん」

手作り菓子 陶器 雑貨販売コーナー



元気印いきいき弁当

健康を考えたメニューで人気のお弁当です。



当日先着120食

食券発売 9:30～

食事時間 11:00～13:00

※昨年のカミカミ味わい弁当 1食 300円
〈東区食生活改善推進員協議会〉

スタンプラリー

保健福祉センター内の体験コーナーをまわって、スタンプを集めよう！

先着150名様 にお楽しみプレゼント！

お問い合わせ先

東区保健福祉センター健康課(東保健所) ※東区役所の隣です。
〒812-0053
福岡市東区箱崎二丁目54番27号
TEL 645-1078 FAX 651-3844
[当日は、公共交通機関をご利用ください。]