



ユニバーサル都市・福岡
UNIVERSAL FUKUOKA CITY

2018 中央区 健康フェア

～健康寿命を延ばそう～



中央区キャラクター ウォーキングファミリー

日時 平成30年 **10月4日(木)**
10:00～14:00

場所 **あいれふ**
(福岡市中央区舞鶴2-5-1)

健康フェアは、健康づくりのヒントが盛りだくさんのイベントです。今年のテーマは「健康寿命を延ばそう」です。健康の基本、食事と運動のことははじめ、健康情報満載でみなさまのご参加をお待ちしています。



スタンプラリー

参加者に粗品をプレゼント
(先着300人)



講演会

10階あいれふホール

知っておきたい睡眠のこと ～良い眠りってどんな眠り?～

時間 10:20～11:40

無料
予約不要

講師 久留米大学医学部神経精神医学講座
教授 **内村 直尚 氏**

定員 260人
当日先着順



“睡眠”について、長年研究されている久留米大学の内村教授を講師にお迎えします。誰もが毎日行う行動なのに、意外と知らない睡眠のこと。睡眠と生活習慣病の関係、認知症との関係、睡眠時無呼吸症候群のこともお話しいたします。この機会にぜひ睡眠について知り、ご自身はもちろん、あなたの大切な方の健康にお役立てください！

主な著書 「眠らない、眠れない」法研-1999
「すべての診療科で役立つ・精神科必修ハンドブック」羊土社-2005
「昼寝(午睡)のスヌーメー 15分間の午睡で頭も体もリフレッシュ」九州大学出版会-2007 他、多数



健康弁当

先着
150食

「区食生活改善推進員協議会」のみなさんが作った健康弁当です。

食券販売 (1階ロビー) 10:00～

食事場所 (7階) 11:30～13:00

料金 300円 ※お持ち帰りはできません。



毎月1～7日は **健診受診** 推進週間

福岡市では、毎月1～7日を「健診受診推進週間」と定めています。家庭や職場、地域において、特定健診やがん検診などの受診を呼びかけ、自らの健康づくりについて考える週間です。

福岡市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん



主催 中央区健康づくり推進実行委員会

(区衛生連合会、区医師会、区歯科医師会、区薬剤師会、県看護協会3地区支部、区自治協議会等代表者会、区公民館館長会、区民生委員・児童委員協議会、区老人クラブ連合会、区食生活改善推進員協議会、区男女共同参画連絡会、市健康づくりサポートセンター、区保健福祉センター、順不同)

お問い合わせ

中央区保健福祉センター健康課 電話 092-761-7340
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 FAX 092-734-1690

駐輪・駐車スペースに限りがあります。できるだけ公共交通機関でお越し下さい。(駐車場は有料です)

*健康弁当、1階/バザー・1階喫茶コーナー以外は、無料です。

10階

あいれ心ホール

講演会

「知っておきたい睡眠のこと ～良い眠りってどんな眠り?～」

無料
予約不要

定員
260人
当日先着順

時間 10:20~11:40 講師 久留米大学医学部神経精神医学講座 教授 内村 直尚 氏

8階

人権マンガの紹介 (福岡市人権啓発センター)

人権マンガを約400冊所蔵! 人権パネル展開催!



ココロン

7階

健康弁当 (中央区食生活改善推進員協議会) 先着150食

料金 300円 食券販売 (1階ロビー) 10:00~ 弁当引換・食事場所 (7階) 11:30~13:00

※お持ち帰りはできません。



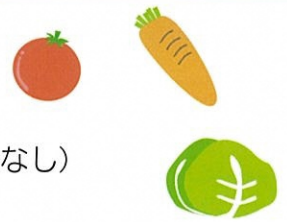
6階

ふくし体験ひろば 「地域カフェ」体験コーナー&福祉クイズ

(中央区社会福祉協議会)

測定・体験コーナー

- ◆**筋肉量・体脂肪チェック** 中央区衛生連合会
①10:00~ ②11:00~ ③12:00~ ④13:00~
各回先着30名(①は10:00~ ②~④は10分前から整理券配布)
- ◆**口コモ度判定会**(先着65名 15分毎に5人ずつ実施)
- ◆**ヨガトシ体操体験会**①10:30~ ②11:45~ ③13:30~ (人数制限なし)
- ◆**美と食を楽しむために**(ネイル体験もあり)(10:00~12:00 先着順)
- ◆**野菜350gをはかってみませんか**(健康日本21福岡市計画から)



5階

相談コーナー

- ◆**歯科相談、口臭チェック** 中央区歯科医師会
- ◆**健康ツボ診断** (社)福岡市鍼灸師会
- ◆**まちの保健室(血圧測定・健康相談・骨密度測定・乳がん触診)** 福岡県看護協会3地区支部



展示コーナー

- ◆医療情報「心臓リハビリテーション～心臓病の悪化を防ぐ～」中央区医師会
- ◆自殺予防・うつ予防
- ◆難病って何? ◆エイズ・性感染症 ◆よかドック、がん検診 ◆若者の健康づくり

10階

9階

8階

7階

6階

5階

4階

3階

2階

1階

2階

ウェルネスレストラン (福岡市健康づくりサポートセンター)

内容 食事バランスチェック
～バランスよい1食をさがす～

時間 ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~ (各回30分)



肺年齢測定 (福岡市健康づくりサポートセンター)

1階

- ◆**総合案内、スタンプラリー受付**
- ◆**福祉作業所等のバザー・喫茶コーナー**
アトリエのぞみ、カフェさくら、チロル、
翼、わらび家、オアシスなど
- ◆**お薬相談、美肌チェック、血流健康度測定、
アルコールバッチテスト、ミニ講演会** 中央区薬剤師会
- ◆**結核予防コーナー** (バルーンプレゼント☆)
- ◆**中央区母子保健情報**

