

第7回

健康やかに幸せな生活を
めざして



忠岡町健幸まつり

11/29 (土) 10:00~14:00

(最終入場13:30まで)

入場無料

場所 ふれあいホール・忠岡町保健センター
(シビックセンター南館・本館2階)

当日は、南館(児童館側)からお入りください。
※役場正面入口からは入れません。

健幸啓発ブース

今年も楽しいブースが盛りだくさん!

自分の体を知ろう! 各種計測ブース



- ◆血管年齢測定
- ◆脳年齢測定
- ◆体組成測定(体の水分量や筋肉量等の測定)
- ◆骨の健康度チェック
- ◆フレイルチェック

体づくりは食べ物から! 食育ブース



- ◆豆乳から豆腐を作ろう!
- ◆親子クッキング
- ◆おいしいのはどっち?
おみそ汁の飲み比べ
- ◆おうちのみそ汁塩分チェック
- ◆アルコールチェック・
酔っぱらい体験

子どもも大人も! お楽しみ体験ブース



- ◆おさかなつり
- ◆妊婦体験
- ◆消防車・救急車展示(午前のみ)



などなど...

イベント内容は予告なく変更する場合があります。詳しくは町のホームページをご覧ください。
駐車場に限りがあります。徒歩・自転車等でのご来場をお願いします。
当日午前7時現在で忠岡町域に暴風警報が発令されている場合、当イベントを中止します。

主催: 忠岡町

協力: 泉大津市医師会、高石忠岡地区歯科医師会、泉大津薬剤師会、大阪府和泉保健所

アース製薬株式会社、大阪いずみ市民生活協同組合、大阪大学、雪印メグミルク株式会社(順不同)

スタンプ
ラリー
対象

健幸講演会

第1部

11:00~11:40

腸内細菌を知って健康に!

おなかをよく知るための技術

大阪大学 先導的学際研究機構

齋藤 真人 特任准教授



第2部

12:30~13:10

働く世代からの

フレイル予防

さくらい薬局 管理薬剤師 辻内 秀美 先生

事前申込み不要

場所 保健センター機能訓練室

定員 各部40人(先着順)

※お席に限りがあります。
時間に余裕を持ってお越しください。



ステキな
景品が
当たる!

クイズ・
スタンプラリー

もお見逃しなく!!



健幸啓発ブース一覧

1階

※時間帯によっては待ち時間が長くなる場合があります。
※各ブースでの配布物には数に限りがあります。

南館1階（児童館前）

総合受付

クイズ・スタンプラリーの
用紙を配布します。
スタンプラリー3つ以上と
クイズ2つ以上でガチャガ
チャで景品ゲット！
（先着250名）

ここから
スタート！



お子様
おすすめ！

消防車・救急車展示

10:00~11:30（午前のみ）

忠岡町消防本部の消防車
と救急車を展示していま
す。
一緒に写真を撮って
隊員気分を味わおう！



ミニ救命講習

10:00~11:30（午前のみ）

・AEDの使い方
・マイナ救急って何？
現役救急隊員がわかりや
すく説明します！

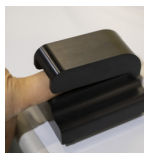


2階

ふれあいホール（南館2階）

血管年齢・脳年齢測定

血管年齢や脳年齢が測定
できます！
自分の体を数値化してみ
ましょう！



体組成測定

筋肉量や体の水分量などが
測れます！
はだしで測定しますので、
脱ぎ履きしやすい靴や服装※
でお越しください。
※タイツなどご注意ください。



骨の健康度 チェック

雪印メグミルク
株式会社

10:30~14:00

手首を使って骨の健康度
の測定ができます！
骨のことを意識してみま
せんか？



妊婦体験

妊婦体験ジャケットを装着し
て普段の動きをしてみよう！
妊娠時の重さや体の変化を
体験できます。
※中学生以上の方に限ります。
腰痛など体調に不安のある方はご遠慮
ください。



フレイルチェック

泉大津
薬剤師会

握力測定や指輪っかテスト
で将来のフレイル（心身虚
弱）をチェック！
薬剤師さんにお薬相談もで
きます！



アルコールチェック 酔っぱらい体験

和泉
保健所

アルコールパッチテストで
アルコールを分解しやすい
体質がチェックできます！
ゴーグルを使った酔っぱら
い体験ができます！



保健センター（本館2階）

お子様
おすすめ！

豆乳から豆腐を作ろう！ 親子クッキング

大阪いずみ
市民生協

1回目 10:30~11:00

2回目 11:30~12:00

【対象】3歳~小学2年生までの
お子様とその保護者

【定員】各回10家族（先着・要申込）

※本体験では大豆を使用します。大豆アレルギーのある方はご参加をお控えください。

お鍋で豆乳を煮て
豆腐を作ってみよう



事前申込は
コチラから



おいしいのはどっち？ おみそ汁の飲み比べ

だし有りとだし無しのおみ
そ汁を飲み比べ！
塩分濃度が同じでも、風味
が違うのがわかりますか？



おうちのみそ汁 塩分チェック

おうちで作ったみそ汁
（小さじ1杯分ぐらい）
を持参していただければ、
塩分濃度を測ります！



そのほかにも…

◆おさかなつり お子様
おすすめ！
カラフルなおさかな何匹
つれるかな？



◆健康クイズラリー
健康に関するクイズに挑戦！
クイズに2つ答えたらスタンプ
ラリーと合わせて景品の対象に
なります！

◆体づくりに！おすすめ
ドリンクの試飲
（10:30~14:00）



◆笑顔は健康から！
お口の健康啓発コーナー



アース製薬
株式会社

高石忠岡地区
歯科医師会