

市民健康まつり

11/25 日



平成30年度

Shimin Kenkou Matsuri

入場無料

会場

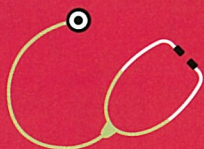
栃木中央小学校
とちぎ蔵の街観光館

栃木中央小学校(体育館)

午前10時～午後3時

医師による相談

- 健康相談
※健診結果をお持ちください
- 歯科相談
- 口腔がん検診(年齢49歳以下)
- 虫歯菌テスト



健康相談、健康チェック

- 歯みがき指導
- 栄養相談
- 禁煙相談
- 「うつ度」セルフチェック
- こころの相談
- もの忘れ相談
- 薬の相談



健康測定

(各測定受付は午後2時30分まで)

- ◆ 動脈硬化測定(血管年齢測定)
- ◆ 骨密度測定
—— 当日整理券を配布 ——
- ◆ 肺活量測定
- ◆ 体脂肪率・筋肉量測定
- ◆ 呼気中Co濃度測定
- ◆ 血圧・血糖値測定
- ◆ 肌年齢測定

展示・体験

- ▲ 歯科技工物の展示
- ▲ 石こうキャラクター人形の色付け
- ▲ 鍼・マッサージ体験
- ▲ 元気ニコニコ体操



食育・こども

- ▶ 食生活アドバイス
- ▶ おはしで豆つかみゲーム
- ▶ 地場農産物のレシピ配布
- ▶ 塩分量クイズ
- ▶ 手作りおもちゃを作って遊ぼう
- ▶ お手玉投げゲーム
- ▶ お子様調剤体験



抽選会

先着1,000名様限定!
ハズレなし!

※チラシの「抽選券」をお持ちください



● 小学生による健康ポスター展示

栃木市内の児童が描いた「健康ポスター優秀作品」を展示します

● 特定健康診査・認知症に関するブースもあります

〈お願い〉コーナーによっては、お並び(お待ち)いただくものや、休憩時間をいただくものもございますので、ご了承ください。

11/25日
平成30年度

市民健康まつり
抽選券

抽選会場
栃木中央小学校体育館

※この券を必ずお持ちください。
※先着1,000名様に限りさせていただきます。

栃木中央小学校(校庭)

スロージョギング講習会

～スロージョギングのすすめ『Born to run』～

※雨天中止

スロージョギングとは？

→ 隣の人と話ができるくらいの運動の強さで行うジョギングのことです。生活習慣病予防に効果的です。

- ◆ 時 間
1回目 午前10時30分～午前12時
2回目 午後1時30分～午後3時
- ◆ 受付時間
1回目 午前10時～午前10時30分
2回目 午後1時～午後1時30分
- ◆ 定 員／各回30名
- ◆ 準備するもの
動きやすい服装、飲み物
タオル



社団法人日本スロージョギング協会認定アドバンス講師

とちぎ蔵の街観光館(多目的ホール)

市民公開講座

午後1時30分～午後2時

【落語】落語家 三遊亭 窓里

午後2時～午後3時

【健康座談会】

落語家 三遊亭 窓里・医師



落語・健康座談会
落語家 三遊亭 窓里・医師



三遊亭 窓里

販売

栃木中央小学校(校庭)



みそ田楽、減塩しじみ汁
ホットコーヒー、農産物

タイアップイベント 市民公開講演会

参加費無料
予約不要

あなたのすい臓は大丈夫？
—早期発見ですい臓がんは治ります！—

日時／11月25日(日) 午後4時～午後5時
場所／栃木グランドホテル(栃木市万町6-11)

講師

入澤篤志先生(獨協医科大学医学部 内科学(消化器) 講座 主任教授)

司会

川島吉人先生(かわしまクリニック 院長/下都賀郡市医師会 会長)

定員／100名

共催／下都賀郡市医師会・武田薬品工業(株)・大塚製薬(株)

問合せ先／武田薬品工業(株) TEL028-627-2411



【主催】市民健康まつり実行委員会、下都賀郡市医師会、栃木市医師会、下都賀歯科医師会、栃木市薬剤師会、栃木市

【後援】栃木県医師会、一般財団法人とちぎメディカルセンター、全国健康保険協会栃木支部

【協賛】栃木市歯科技工士会、下都賀歯科衛生士会、栃木県栄養士会県南支部、栃木市食生活改善推進員協議会、
栃木市母子保健推進員協議会、栃木市鍼灸按摩マッサージ指圧師会、J A しもつけ栃木農産物直売所、
NPO法人蔵の街ウェイブ

【協力】NPO法人プレイブサークル運営委員会

お問い合わせ 市民健康まつり実行委員会事務局(栃木市健康増進課)

☎0282-25-3511