

令和元 (2019) 年度

市民健康まつり

いきいき元気! あったか“とちぎ”

令和元年 **11月24日** 日

午前10時～午後2時

会場：栃木中央小学校、とちぎ蔵の街観光館

入場
無料



・栃木中央小学校 (体育館)

健康測定 (各測定受付は午後1時30分まで)

- ◆動脈硬化測定 (血管年齢測定)
- ◆体脂肪測定・健康クイズ (景品あり)
- ◆肺活量測定 ◆呼気中Co濃度測定
- ◆肌年齢測定 ◆血圧測定
- ◆血糖値測定 ◆骨密度測定
- ◆もの忘れチェック

※骨密度測定、もの忘れチェックは休憩時間あり
休憩時間：12時～12時30分

整理券

骨密度測定、もの忘れチェックは
整理券を配布します

配布時間：9時50分～(栃木中央小校庭にて)
10時～12時までの測定分について整理券を
配布します。12時30分以降については先着順
で測定を行います。



医師による相談等

- ◆健康相談
※健診結果をお持ちください
- ◆歯科医師による歯科相談
- ◆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
- ◆お薬相談
- ◆禁煙相談
- ◆こころの相談
- ◆「うつ度」セルフチェック 等

食育・こども

- ◆食生活アドバイス
- ◆おはしで豆つかみゲーム
- ◆塩分量クイズ
- ◆お手玉投げゲーム
- ◆お子様調剤体験 等

展示・体験

- ◆鍼・マッサージ体験
- ◆歯科技工物の展示
- ◆大腸がんクイズ
- ◆健(検)診PRコーナー 等

◆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」を展示します

抽選会

チラシを持参し、ご参加ください!
先着1,000名様限定! 全員に何かが当たります!
上位賞の方には健康グッズが当たります!
※1人1回限り

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。

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』～

時 間：1回目 午前10時30分～午前11時30分、2回目 午後1時～午後2時

受付時間は各回30分前から ※雨天中止

定 員：30名/回

準備するもの：動きやすい服装、飲み物、タオル

※持病・身体能力/故障を事前にチェックします



スロージョギングの特徴

- 息が上がらない程度の歩くペースと変わらない速さで走ります
 - エネルギー消費量がウォーキングの2倍
 - 強度の弱い運動のため、体を動かすのに脂肪が多く使われ、ダイエットに効果的
 - 加齢により委縮しやすい筋肉を鍛えることができ、アンチエイジングに効果的
- 運動を始めてみようと思っている方はぜひご参加ください！

販売

みそおでん、コンソメスープ、
ホットコーヒー、野菜・果物

駐車場

入舟庁舎、市役所立体駐車場、
旧栃木警察署跡地

※駐車場には限りがあります。校庭内に駐輪場を設けますので、
ご来場の際は、自転車や公共交通機関をご利用ください。



とちぎ蔵の街観光館 2階多目的ホール

市民公開講座

午後1時30分～午後2時

【落 語】

落語家 古今亭 志ん丸

午後2時～午後2時30分

【フリートーク】

落語家 古今亭 志ん丸・医師会医師

落語家の古今亭志ん丸師匠と医師、来場者を交えたフリートーク

入場無料

医療に関する皆さんの意見をお聞かせください

- 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、栃木地域薬剤師会、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、JAしもつけ栃木農産物直売所、NPO法人蔵の街ウエイブ
- 協力** NPO法人ブ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

