

第19回

気軽に、楽しく続ける  
健康づくり

# 健康フェア

2024年11月17日(日)

時間 10時～15時(受付14時30分まで)

場所 アビスタ(手賀沼公園内)

一緒に写真を撮ろう!



特別ゲスト

チーバくん  
うなきちさん



カラフルバルーン

会場をバルーンで装飾!  
来場してくれたお子さんに  
バルーンアートプレゼント!



おひとり様1回1点限り

先着プレゼント!

花の苗

(各30名)又は

ポップコーン

(各100名)

①10時～  
オープニング後  
②13時～

①11時～  
②13時～



豪華景品が当たる!

ガラガラ抽選会を実施!  
たくさんブースを回って  
豪華景品をゲットしよう!  
(スマートウォッチなど)



健康のために  
取り組んでいることはありますか?

なにかはじめてみませんか?



市ホームページ



主催：健康フェア実行委員会

# 参加・体験型

# ブースがいっぱい!!

## 運動習慣を身につける



- ◆**スポーツ健康吹矢**  
ゲーム感覚で、スポーツ吹き矢を安全に体験!  
吹矢式呼吸で精神力・集中力を高めます。  
親子で一緒に楽しもう!
- ◆**ポールウォーキング体験**  
短時間で安全に運動効果が得られる効率の良いポールウォーキング。上半身を遊ばせておこなって、もったいない!
- ◆**歩行年齢測定会**  
リハビリの専門家があなたの歩行年齢を測定!  
測定後には生活スタイルにあった運動方法をお伝えします。  
(対象年齢: 3歳~)
- ◆**あびこ市民の歌健康体操のすごろくにチャレンジ!**  
動画上映中!

## 健康について 知ろう・学ぼう



- ◆**大腸がんクイズラリー**  
年に1回、健(検)診を受けていますか?  
2人に1人が“がん”になる時代。  
忘れずに健(検)診を受けましょう!
- ◆**健診川柳**  
「健診は 笑顔長寿の 笑ナルギー」  
(令和5年度健診川柳グランプリ 宮山博安 様 作)  
応募いただいた健診や人間ドック、生活習慣病を想起させる川柳の中から、あなたのお気に入りの川柳に投票しませんか?
- ◆**健診・検診を受けるメリットを知ろう**  
健(検)診は受けることが目的ではなく、健康の維持・増進の第一歩です! まずは、健(検)診について学びましょう!
- ◆**簡単フレイルチェック**  
健康な状態と要介護状態の中間を指す「フレイル(虚弱)」。フレイルに早めに気づき、栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の健康な状態に戻ることできます。簡単な質問表で自分の状態を確認してみましょう!

## 楽しくリラックス



- ◆**アロマ オイルハンドトリートメント**  
アロマオイルを使ったハンドトリートメント  
(対象年齢: どなたでも参加いただけます)
- ◆**笑いヨガ**  
笑いとは長寿の秘訣です。みんなで心の底から笑いましょう!  
小学校1年生までのお子さんには丸い風船をプレゼントします。

## 食生活を整える



- ◆**お野菜チェック**  
あなたは1日に野菜をどれくらい食べてますか?  
健康フェアで野菜の摂取量をチェック!  
野菜のお手軽料理も紹介します!  
・ベジチェック(おおよその野菜摂取量を測定)  
・野菜料理レシピの配布(川村学園女子大学生考案レシピ)
- ◆**健康うまいものマルシェ**  
カラダに配慮した手作りの食べ物や、市内の福祉施設の生産物を販売します!
- ◆**おいしく食べて健康づくり**  
3食をしっかり食べて筋肉を維持できる食事についてお伝えします!

## 健康をチェック



- ◆**市民歯科健診・親子歯科相談**  
なんでもよく噛んで食べることは健康に欠かせません。  
そのために日頃のお口の手入れと定期検診が大切です。  
・無料歯科健診  
・歯科相談
- ◆**医師・薬剤師による相談コーナー**  
身体のこと、薬について専門家に相談してお悩み解決!  
漢方薬、セルフメディケーションについて聞いてみよう。  
未病を知ろう ~病気になる前には~
- ◆**血管年齢測定**  
あなたの血管年齢は何歳? 指先をセンサーで測る簡易測定。  
~受けていますか? 特定健診~  
~延ばそう! 健康寿命~
- ◆**姿勢チェック&体験施術**  
不調の原因は体の歪みから!  
姿勢に表れる歪みをチェックしてみよう。

## 景品が当たる! ?



ブースを回って  
アンケートに答えてくれた方に  
景品プレゼント!

抽選会に参加して、豪華景品をゲットしよう!  
何が当たるかはお楽しみ♪

主催 : 健康フェア実行委員会  
共催 : 千葉県国民健康保険団体連合会  
後援 : 千葉県理学療法士会  
協力 : 大塚製薬株式会社、カラフルバルーン  
実行委員会:  
(一社) 我孫子医師会・(一社) 我孫子市歯科医師会・我孫子市薬剤師会・我孫子市リハビリテーション協会・我孫子市福祉施設連絡会・我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員・我孫子あすなる吹矢の会・全国健康生活普及会柏第一支部・我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・チェリッシュアロマの会たんぽぽ・あびこ☆笑いヨガくらぶ・我孫子市



市ホームページ

《お問合せ》  
健康フェア実行委員会事務局  
(我孫子市健康づくり支援課内)  
TEL 04-7185-1126