

健康寿命を延ばそう！
Smart Life Project!

2016

健康フェア

11月20日(日) 10時～15時

会場：アビスタ（手賀沼公園内）



Smart Walk

歩行年齢を測定！
吹矢にチャレンジ！

Smart Eat

試食の配布・
軽食の販売あり！

Smart Breath

講演会！

Smart Check

無料で
歯科健診ができる！

基調講演

「専門医と本音で語ろう 肺の病気」
肺がん検診の大切さ、COPD、禁煙方法について学ぼう！

11時～12時 2階ミニホールにて



星野 啓一 医師

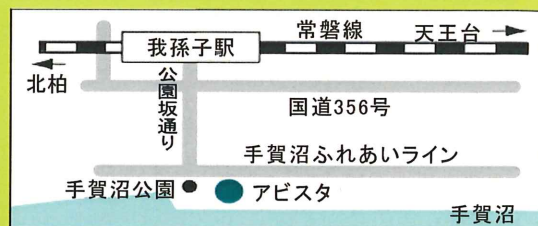
講師 あびこ診療所 所長
星野 啓一 氏

定員 50名(申込制)

共催 公益財団法人
ちば県民保健予防財団



ちば県民保健予防財団
マスコットキャラクター
けんしー



★スタンプを集めて
抽選で景品をゲットしよう！

★来場者プレゼント 10:00～
ポット苗(なでしこ、パンジー、ピオラ等)
引換券をお持ちの方先着 100名

申し込み方法 電話による予約制
健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課内)
☎ 7185-1126

きりりと
来場者
プレゼント
引換券

「Smart Life Project！」って？



「健康寿命を延ばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

Smart Walk

「毎日プラス10分運動を」

早歩きは生活習慣病予防に効果あり。通勤通学やちょっとした移動時間に10分早歩きしてみませんか？

Smart Eat

「プラス70gの野菜を」

日本人は280gの野菜をとっています。野菜不足はあとトマト半分で補えます。温野菜だと食べやすいのでおすすめです！

Smart Breath

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにつながります！

Smart Check

「定期的に分を知る」

早く気付くために... 健診・検診を受診しよう！

ブースを回ってスタンプを押して、抽選会に参加しよう！スタンプ3個以上で抽選1回！5個以上で抽選2回！

※天候等によって内容が変更になる場合があります。

エントランス

受付・抽選

お問合せ・自分カルテ(スタンプラリー台紙)配布はこちらへ



NPO 法人我孫子市体育協会

◆エコ野菜マルシェ

健康は食から！ お・い・し・い・やさしい！

我孫子産の、化学肥料や農薬を使わないで育てた美味しい旬のお野菜をお届けします。

◆バリバラマルシェ

障がいを超えてここでつながる！

市内の障がい者施設で作っている美味しいパンやお菓子、ヘルシーな豆腐の加工品、お野菜たっぷりの健康うどん(手打ちです！)、我孫子の農産物を使った加工品の販売。

◆ステージパフォーマンス

すてきな生演奏等で癒しを！

◆足裏・肩こりほぐし ※お一人様10分程度

足裏・肩いすれかの希望部位をほぐしていきます。ほぐしながらワークライフ、食生活のアドバイス、エクササイズ指導、メンタルケアを行っていきます。

◆ニュースポーツ体験

エアカーリング(マイエアカーリングを作成できます！) バグジー体験。

◆ポールウォーキング体験

準備体操、ポールの使用方法・歩き方の説明、ポールウォーキング、整理体操の流れを実施します。 ※参加人数が集まり次第随時スタート。

1階

◆ホール 歩行年齢測定会

～三世代で取り組むロコモ対策～

歩行年齢測定のほか、あなたの生活スタイルにあった運動の方法などもお伝えします。

◆ロビー 身体測定コーナー

身長、体重、血圧測ってみませんか？

◆工芸工作室 市民歯科健診・親子歯科相談

健康な身体は健康な歯から！無料でお口のチェックをしよう。



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

2階

◆第1学習室 スポーツ吹矢チャレンジ2016

離れたためにめがけて吹矢を的中！

◆第2学習室 笑顔倍増！肩こりスッキリ体験会

肩こりは姿勢のゆがみから？ 体験会で元気な身体の状態を思い出そう。

◆第3、4学習室 健康づくり推進員及び食生活改善推進員

♪試食配布♪ 2回(11時/13時)
♪自宅で行える運動や体操の紹介♪

◆第5学習室 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！

◆ミニホール

・講演会 11時から12時

「専門医と本音で語ろう肺の病気」

パパに禁煙してほしいママ必見！肺がん検診の大切さ、COPD、禁煙方法について学ぼう。オリジナルグッズプレゼントあり。

・健康カレンダーづくり(講演時間を除く)

自分の写真を撮って、オリジナルカレンダーを作ろう。

◆フリースペース

・折り紙で脳トレ！&つまづきを防ぐ簡単な運動 & 三角巾の使い方

チーバくんをつくってみよう！

つまづき予防の簡単な体操も一緒に！

・健康づくり情報大公開コーナー

健康づくり情報を大公開！



スポーツ吹矢 マスコットキャラクター フキヤット



我孫子市 マスコットキャラクター 手賀沼のうなぎちゃん

主催：健康フェア実行委員会 共催：公益財団法人ちば県民保健予防財団 後援：千葉県理学療法士会

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

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

我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員・我孫子市福祉施設連絡会・日本スポーツ吹矢協会我孫子あすなる支部・

全国健康生活普及会柏第一支部・我孫子地区日本赤十字奉仕団・NPO法人我孫子市体育協会・TANAKAカイロプラクティックセンター・我孫子市協力：我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・デキシーバンド・我孫子市民フィルハーモニー管弦楽団金管五重奏団・川村学園女子大学・中央学院大学