



みんなでひろげよう健康の輪

なよろ

健康まつり

とき

9月22日(土) 9:30～12:00

9月第4土曜日★名寄市民健康の日★

ところ ※参加無料

総合福祉センター (西1南12)

★9:15から各コーナーの整理券を配布します。



♪骨密度測定 先着130人

～あなたの骨は大丈夫？～
年齢から見た骨の健康度がわかります！



♪動脈硬化測定 先着30人

～あなたの大切な血管は守られていますか？～

♪体内健康測定 先着160人

～はかって予防★生活習慣病～
見た目ではわからない内臓脂肪や
筋肉率など、大切な体の組織・成分を一度に測定します。



♪スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素測定)

～タバコの害が一目でわかります～



★なよろ健康あるキング表彰式★ 11:00～

6月～8月まで、あるキングに参加した方の中からウォーキング(歩数)の上位の方を表彰します！



★食生活改善推進員コーナー★ 10:00～

～おいしさいっぱい試食品～
地場産の素材たっぷり、旬の味覚にこだわりました！

★保健推進委員コーナー★

～みんなで楽しく健康体操♪～
足指力測定&乳がん自己検診も行います。



★歯の健康コーナー★

～いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう～
かむ力が一目でわかります！

★名寄市国保相談コーナー★

～気軽にご相談を！～
特定健診や国保のことをもっと知りたい！

★ちびっこひろば★ 10:15～11:30

～親子あそび☆のびのび子育てワンポイント～
♪お楽しみプレゼント♪



★名寄市立大学生コーナー★

～ノルディックウォーキング&ストレス測定～
足元から若さと元気を取り戻そう！



★赤十字救急法体験コーナー★

～あなたも救える尊い命～



★販売コーナー★

ハートフルみらい
～おいしさ定番手づくりパン♪～
地場産品
～採りたての新鮮野菜♪～



送迎バスが出ます♪

行き	風連庁舎	風連国保診療所	総合福祉センター	帰り	総合福祉センター	風連国保診療所	風連庁舎
	8:15	8:20	8:40		11:30	11:50	11:55
9:00	9:05	9:25					

主催：なよろ健康まつり実行委員会 後援：名寄開業医師会・名寄三師会
事務局：名寄市健康福祉部保健センター (☎01654②1486)