

## 平成 22 年度 健康まつり開催要領

### 1. 目的

平均寿命の著しい延伸に見られるように、国民の健康水準の向上には目覚ましものがある一方で、生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、まず自分や家族の運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。さらに、地域、学校、職場へと健康づくりの輪を、地域の特性や人と人との絆を大切にしながら広げていき、健康的な生活習慣が日常の生活の中に定着することを目指します。

【テーマ】 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙」  
～ すこやか生活習慣 ～

### 2. 期 日 平成 22 年 10 月 23 日(土)

開催時間 午前 10 時～午後 3 時 00 分

### 3. 場 所 雨山文化運動公園雨山第二体育館

### 4. 主 催 湖南省

共 催 健康づくり湖南推進協議会・湖南省国民健康保険運営協議会・  
甲賀保健所

### 5. 内 容

- 体力測定コーナー (3 分間体力測定)
- 健康機器コーナー  
(血流観察・骨密度測定・活力年齢計・脳年齢・血管年齢測定)
- 健康推進員コーナー (健康おやつの配布など)
- 小中学校コーナー (たばこの害に関するパネルの展示)
- 体育指導委員コーナー (卓球・皿回し)
- 甲賀保健所コーナー (エイズに関するパネルの展示)
- 検査技師コーナー (肺活年齢検査)
- 健康相談コーナー (保健師・看護師・栄養士による健康相談)
- ピンクリボンコーナー (乳がんに関するパネルの展示)

## 平成22年度「健康まつりプログラム」

場所: 雨山文化運動公園 第二体育館 湖南省雨山二丁目1-1  
 開催日時: 平成22年10月23日(土) 午前10:00~午後3:00 (準備は午前9:30に完了)  
 健康づくり推進協議会委員: 9時30分集合 / 職員: 8時30分集合

時間	催し物	場所	内容
~9:30	各会場の準備完了		
10:00~	開会		
10:00~15:00	健康機器コーナー ・血流観察(血管美人)2台(先着順) 整理券は渡しませんので並ばれた順	第二体育館	指先の毛細血管の中を血液が流れていく様子を自分の目でリアルタイムに見られます。
	・体組成計(1台)		内蔵脂肪や筋肉量、骨量など体組成を測定する。
	・体脂肪計および活力年齢計(1台)		肥満・体力情報などの身体機能状態を総合的に判断します
	・血行測定器付き全自動血圧計(1台)	第二体育館	血行の良さを測定すると共に最高・最低・血圧・脈拍数を測定する
	・肥満度判定機付血管年齢測定システム(1台)		肥満・体力情報などの身体機能状態を総合的に判断します
	・認知症自己診断機(1台)		タッチパネルをおしながら短時間で脳年齢・アルツハイマーを測定する。
10:00~15:00	・骨粗しょう症測定コーナー(先着順) 整理券は配りませんので並ばれた順	第二体育館	骨密度測定(無料)
	健康推進員コーナー ・おやつを試食	第二体育館前 試食配布	健康おやつを試食配布
10:00~15:00	体育指導員コーナー ・卓球・皿回し	第二体育館	
10:00~15:00	展示啓発コーナー ・甲賀保健所コーナー	第二体育館	エイズに関する啓発
	・検査技師コーナー		ピークフローメーター・パネル顕微鏡で見るがん
	・湖南省小中学校コーナー		学校における喫煙、飲酒薬物乱用防止教育の取り組みについて啓発 たばこの害についてパネルの展示
	・ピンクリボンコーナー		乳がんの早期発見、早期治療の啓発
10:00~15:00	・健康相談コーナー	第二体育館	保健センター職員による健康相談
10:00~15:00	国保コーナー ・健康くらぶ(3分間体力測定)(1式) ・休足処(おやすみどころ)(5台)	第二体育館	健康クラブ(3分間体力測定) 足の裏をたたく 「タッピング指圧代用器」

### 【同時開催事業】

事業名	場所	内容(抜粋)
湖南省東海道石部宿まつり・楽市楽座	雨山文化運動公園	・和芸パフォーマンスショーなど ・ちびっこ駕籠かきレース ・楽市楽座(模擬店、フリーマーケット)等