

血压管理で 血管いきいき!

宇城市民の高血圧は、長年の問題となっています。様々な体験・計測・相談等を通し、血圧のこと、健康づくりのことを皆さんに考えていただくイベントです。

高額な医療費に苦しむことにならないように 今…

～体験してみませんか? 考えてみませんか?～

参加費
無料

日時:平成30年3月21日(水・祝) 場所:宇城市保健福祉センター

午前9時00分(開会式)～午後1時00分

※会場地図参照

※午前8時30分受付開始

～注目イベント～

講演:「狭心症・心筋梗塞について」

講師:国立病院機構 熊本南病院 福田 仁也 先生

時間:午前9時00分*開会式終了後(45分) 場所:ロビー

高血圧も原因の一つと言われる狭心症・心筋梗塞。

福田先生にわかりやすく解説いただきます。



うきうき健康ウォーキング

時間:午前8時30分～9時00分受付

午前10時30分スタート

場所:正面玄関前 コース:大野川周辺コース(約4.5km)

準備物:タオルや水分をご持参ください。

(事前)申込先:宇城市保健福祉センター ☎32-7100

三角保健センター ☎52-2311

例年多くの参加がある人気のイベントです。参加費無料。当日参加も大歓迎です!!

ベジタブル アート展

～わたしの大好きなお野菜はコレ～

時間:午前10時00分～ 場所:館内全域
宇城市管内保育園、幼稚園、児童館の年中児の

皆さんが野菜の絵を描いてくれました!!

お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、
ぜひ見に来てくださいね!!

野菜ソムリエ試食提供

時間:10時30分～ 11時00分～ 11時30分～ (全3回 ※各2品×50食)

場所:ロビー

現在宇城市では、「さしより野菜・たっぷり野菜事業」を実施中です。

野菜を食事の最初に摂ると、食後の血糖値上昇を穏やかにし、糖尿病等のリスクを下げる効果が期待できます。

野菜料理はおいしいものが沢山あります。レシピを知って、野菜をしっかり食べる習慣をつけましょう!!

スタンプラリー・抽選会!!!

時間:10時00分～ 場所:和室

健康フェアで開催される講演、ウォーキング、各種コーナーを体験し、スタンプを集めると、抽選くじを引くことが出来ます。野菜ソムリエ試食提供のレシピに使われた野菜セット等、魅力ある賞品を取り揃えています。

講演会…3ポイント ウォーキング…2ポイント 各種コーナー…1ポイント

7ポイント集めると抽選会に参加出来ます!!



ちょっと食べてみませんか？

■バランスラン千弁当販売

エネルギー、たんぱく質、塩分等、適正摂取量の目安となるようなお弁当です。特にテーマである血圧に関連して、各種天然ダシを使用し、塩分をカットしても美味しく食べられるように工夫をこらしました。ぜひお試しください！！

※その他参考となる天然ダシや減塩の工夫の例を展示しています。

■適塩みそ汁試飲・野菜たっぷりみそ汁紹介

ちょっと計ってみませんか？

■血糖測定 ■血圧測定

■簡易聴力検査 ■体力測定

■骨密度・血管年齢測定 ■尿検査

■みそ汁塩分測定

ちょっと動いてみませんか？

■応急手当(AEDを使用した心肺蘇生法講習)

■いきいき100歳体操

■スポーツ吹き矢

ちょっと相談しませんか？

■栄養相談 ■健康相談 ■糖尿病相談

■歯科相談(フッ素塗布指導等)

■お薬相談(ジェネリック医薬品等)

■血圧を下げるための活動紹介(リラクセス法等)

■がん相談 ■健診申込勧奨

ちょっと癒されてみませんか？

■ポテイトーク

(一人ぼぐし、二人ぼぐし)

■歯科健診・フッ素塗布 ■高血圧 DVD 視聴

■脳いきいき教室体験(ブレインチェック・パズル) ■脳トレ ■手工芸等趣味活動支援

■減塩食品展示 ■「さしより野菜・たっぷり野菜事業」に関連する展示

■乳がんの模型設置 ■親子手づくりおもちゃ体験 ■健康づくり推進員活動展示

■食生活改善推進員活動展示 ■母子保健推進員活動展示 ■献血関係展示

健康フェア タイムスケジュール

| | |
|--------|----------------------------------|
| 8:30 | 受付開始 |
| 9:00 | 開会式 |
| 9:15 | 講演会 |
| 10:00 | コーナー開始 抽選会場開放 |
| 10:15~ | 体操 ウォーキングスタート 野菜ソムリエ試食提供開始 |
| 13:00 | コーナー終了 閉会 |

お問合せ

宇城市保健福祉センター ☎0964-32-7100

会場地図



※指定された駐車場をご利用ください。