

問合せ先 市民健康まつり実行委員会事務局(健康推進課内) ☎072-433-7000

自分の健康は自分でつくり自分で守る

市民健康まつり

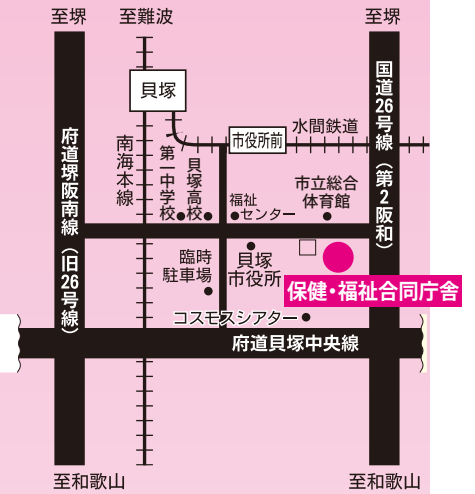
第32回

9月29日(日) 午前10時~正午

場所 保健・福祉合同庁舎

参加無料

〈悪天候で中止することがあります〉



情報

お弁当箱で
主菜・主食・副菜の
バランスチェック

なすびんネット
紹介

食育推進・災害時の
食の備え

バランスのよい
食事のとりかたを
学ぼう

乳がんキャラバン隊
による自己検診講座

認知症・介護予防啓発

測定

骨密度測定

呼気一酸化炭素
濃度測定

成人歯科健診
(40歳以上)

血管推定年齢
測定



健康まつりは、「自分の健康は自分でつくり自分で守る」という市の健康都市宣言の基本理念に基づき、自分自身や家族の健康について考える機会を得ること、および地域ぐるみで健康づくり意識の向上を図ることを目的に開催しています。
今年も、健康に関するいろいろな催しや、小・中学生の健康に関する図画・ポスターの展示などを予定していますので是非ご参加ください。

体験

こども体験薬局
(分包機を使った調剤の
デモンストレーション)

フッ素塗布
(小学生以下
先着200人)

食品つり
豆つかみゲーム

健康体操(家庭でも
できるストレッチ)

おうちのみそ汁の
塩分濃度を
測ってみませんか
(みそ汁50CC程度
ご持参ください)

大腸がんクイズラリー

健康ふうせんの配布
(先着順)

AEDを使用しての
心肺蘇生法の説明
実技指導



展示

食事バランスガイド
食育「五つの力」
タペストリー

衛生害虫に関する
啓発・食中毒予防の
パネル

薬物使用防止のパネル

「身近にひそむ
依存症」パネル

貝塚市健康都市宣言(平成25年5月1日制定)

私たちの願いは、お互いに支えあいながら、生涯にわたり健康で生き生きと幸せに暮らすことです。

そのために、「自分の健康は自分でつくり自分で守ること」を基本とし、市民がともに助けあい、民間と行政が連携しながら健康づくり・体力づくりを進めていきます。

ここに貝塚市を「健康都市」とすることを宣言します。

1. 私たちは、自らの健康状態を知り、笑顔を大切に元気あふれる生活をめざします。
2. 私たちは、自然の恵みと食に感謝し、日々の運動と規則正しい生活に努めます。
3. 私たちは、豊かな自然を守り育て、住みよい健康的なまちをきずきます。



元気な体づくりを
イメージした応募作品
(図画、ポスター
標語、川柳)

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)
改善の情報

健康づくり活動
パネル

アルコール対策パネル

健康相談

薬事相談

がん相談

歯科相談

禁煙相談

相談



※主な内容を紹介いたします。
なお、内容は変更になる場合があります。

主催 市民健康まつり実行委員会

参加団体(順不同) 貝塚市医師会・貝塚市歯科医師会・貝塚市薬剤師会・貝塚市町会連合会・貝塚市PTA協議会・貝塚地区公衆衛生協力会・貝塚市健康づくり推進委員会・貝塚市食生活改善推進協議会・貝塚地域活動栄養士会・大阪府岸和田保健所・市立貝塚病院 など