

# 令和5年度 はむら健康フェア

日時 12月10日(日) 午前10時～午後2時  
会場 プリモホールゆとろぎ  
問合せ 健康課 ⑥ 625

展示室とレセプションホールは、状況によって入場制限または、入場時間を早めに切り上げる場合があります。

## ▶展示室

入 場…午後1時30分まで

### 生活習慣病予防コーナー

高血圧など生活習慣病の予防に関するパネルやリーフレット配布など、健康寿命を延ばすためのヒントをお伝えします。

### 栄養コーナー

おいしく食べて、ずっと健康！食事と健康に役立つ情報を紹介します。管理栄養士による栄養相談も行います。

### ロコモティブシンドローム予防コーナー

ロコモティブシンドロームの発症や重症化を予防するために、自宅でできる体操などの紹介をします。

※ロコモティブシンドローム…加齢に伴う筋力の低下などにより身体能力が衰えた状態

### 薬物乱用防止コーナー・献血推進PRコーナー

日本赤十字社 東京都赤十字血液センター立川事業所および東京都薬物乱用防止推進福生・羽村・瑞穂地区協議会の協力により展示を行います。

※献血はありません。

### 睡眠チェックグッズの配布（午前10時から先着160人）

自分の睡眠リズムを確認できる「3次元型睡眠チェックシート」を配布します。日頃の睡眠習慣の振り返りに役立ててください。

### 羽村市薬剤師会 相談コーナー

羽村市薬剤師会の先生方に薬について相談できるコーナーです。「かかりつけ薬剤師とは？」「お薬手帳はどう活用するの？」など、薬と上手に付き合うポイントについてもPRします。

### ベジチェックコーナー

野菜不足かどうか、手のひらをかざすだけで確認できるベジチェックを体験できます。



## ▶1階屋外（図書館側）大ホール搬入口付近

受付…午後1時30分まで（申込不要）

### 結核検診（胸部デジタル撮影）

結核は「昔の病気」ではなく、人から人へうつる感染症です。何より怖いのは、自分が結核だと気付かずに周囲の人にうつしてしまうことです。この機会にレントゲン検査を受けてみましょう。

対 象 市内在住の18歳以上の方 定 員 100人（先着順）

※ボタンや金具、プリントなどがなく、脱着しやすい服装でお越しください。

主 催 羽村市

後 援 羽村市健康づくり推進員、羽村市医師会、羽村市歯科医師会、羽村市薬剤師会、杏林大学保健学部、日本赤十字社東京都赤十字血液センター立川事業所、東京都薬物乱用防止推進福生・羽村・瑞穂地区協議会、RIZAP株式会社、明治安田生命、大塚製薬

## ▶レセプションホール

時 間 午後1時30分まで（入場…午後1時まで）

### ひとくち試食コーナー

健康づくり推進員おすすめレシピの紹介や、簡単でおいしいヘルシーな料理を紹介します。

◇フライパン de ピザ（午前10時頃、20食程度配布予定）

◇ほうれん草と根菜の味噌サラダ（正午頃、100食程度配布予定）



▲フライパン de ピザ



▲ほうれん草と根菜の味噌サラダ

### 血管年齢測定コーナー

「あなたの血管年齢はどのくらい？」指先をセンサーにのせ18秒で、推定の血管年齢を測定できます。

### 体組成測定コーナー

体組成計で筋肉量や体脂肪率・基礎代謝量などを測定します。

※素足で測定します。

※ペースメーカーなど、医療用電気機器を装着している方は測定できません。

### 羽村市健康づくり推進員活動の紹介

羽村市と市民の懸け橋・健康づくり推進員の活動や、チャレンジした筋力トレーニングの結果についてお伝えします。

## ▶小ホール

時 間 午前10時～正午

### 「はむら健康フェアセミナー」

#### ～プロフェッショナルから学べる健康づくり～

羽村市の医師・歯科医師によるセミナーとRIZAPトレーナーによるセミナーを一度に聞くことができます。

定 員 200人（申込順）

#### <プログラム>

◇開会式

◇令和5年度健康づくり標語 表彰式

◇羽村市医師会セミナー「高血圧と心臓疾患」

講 師 松田 直樹さん（松田医院院長）

◇羽村市歯科医師会セミナー「健康寿命と口の大切な関係」

講 師 羽村 章さん（日本歯科大学生命歯学部特任教授）

◇RIZAP健康セミナー

RIZAPトレーナーによる生活習慣アドバイス講座。いつまでも若々しく健康であるために、動けるカラダづくりに必要なトレーニングと食事のノウハウをお伝えします。

申込み 11月20日(月)（市外の方は12月1日(金)）～12月8日(金)の午前8時30分～午後5時に、電話

または電子申請で、健康課 ⑥625 へ

※一部のセミナーだけの聴講や、途中入場はできません。

※状況によっては、当日参加できる場合もあります。その際はメール配信や市公式サイトでお知らせします。



▲市公式サイト



▲電子申請



▲松田 直樹さん



▲羽村 章さん

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。