

クローズアップ

けんこう 輝け！ 健康生活！！

第27回 清瀬市 健康まつり

9月6日(日)午前10時～午後3時 健康センター

健康で幸せな生活を送るための情報を提供する機会として始まった清瀬市健康まつり。今年も、楽しみながら健康づくりに関心を持っていただけるコーナーを数多く用意しています。ぜひご参加ください。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075

第27回 清瀬市 健康まつり
輝け！ 健康生活！！

日時：9月6日(日)午前10時から午後3時
会場：清瀬市健康センター(市役所となり)

1階

- ◆ みんなの栄養展「上手なあぶらの摂りかた」
- ◆ 健康管理・啓発コーナー(血管年齢測定)
- ◆ 薬の相談
- ◆ 健康づくり推進員活動紹介コーナー
- ◆ 5・6歳児のむし歯予防教室(事前予約20人)
- ◆ 歯の健康教室(18歳以上・事前予約20人)
- ◆ 救急コーナー
- ◆ 麻薬・覚せい剤防止コーナー
- ◆ がん検診啓発コーナー(肺チェック)
- ◆ 心の健康コーナー

2階

- ◆ 食育展示
- ◆ 健康大学講演会「折れないこころの育て方」
講師：認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕 氏
- ◆ 骨粗しょう症予防教室(18歳以上・当日参加若干名)
- ◆ みんなで楽しくEXリレー「パンチ&キック体操・バランスアップ体操」

3階

- ◆ 体力テスト
- ◆ 健康増進室無料開放(18歳以上・初回トレーニング済の方)

～キよせニンスタンプ対象ブース～

- ◆ みんなの栄養展 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 健康管理啓発コーナー 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 薬の相談 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 救急コーナー 1F AM10:00-PM12:00
- ◆ がん検診啓発コーナー 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 健康大学講演会 2F PM1:00-PM3:00
- ◆ 体力テスト 3F AM10:00-PM3:00

後援：清瀬市医師会・清瀬市歯科医師会
協力：多摩小平地区給食研究会・清瀬市薬剤師会・清瀬消防署・東京都薬物乱用防止推進清瀬地区協議会
清瀬市健康づくり推進員・清瀬商工会
問合せ：清瀬市健康福祉部健康推進課 電話：497-2075

市内掲示板上などに掲示している健康まつりのポスター

学んで健康 教室・啓発・相談

■骨粗しょう症予防教室(先着40人・要予約)
骨密度測定や骨粗しょう症予防のための相談を行います。

■対象 18歳以上の方(1年以内に検査や測定を受けた方・骨粗しょう症内服治療中の方を除く)

■時間 午前10時～11時20分

■5・6歳児のむし歯予防教室(先着20人・要予約)
「はじめまして、永久歯」をテーマに歯科健診・歯磨き・フッ素塗布を行います。

■時間 午後1時(まで受け付け)～3時

■歯の健康教室(先着20人・要予約)
「歯は一生の宝物」をテーマに歯科健診・歯磨き練習をします。

■対象 18歳以上の方

時間 午前10時～11時 各種啓発・相談コーナー

救急車の展示、AEDの使い方や人工呼吸法などを学ぶ★「救急コーナー」(時間：午前10時～正午)や、健康管理などについての展示や、血管年齢測定を行う★「健康管理・啓発コーナー」、相談の受け付けやパネル展示を行う★「薬の相談コーナー」、「心の健康コーナー」、肺チェックなどで行う★「がん検診啓発コーナー」(時間：いずれも午前10時～午後3時)があります。

運動で健康 テストや体力づくり

■★体力テスト
筋力・柔軟性・平衡性のチェックを行い、「転ばない元気なからだ」を作る時の目安にします。

■時間 午前10時～午後3時

今回のおすすめコーナー

◆★健康大学講演会「折れないこころの育て方」

健康大学生以外の方もお気軽にどうぞ。

■時間 午後1時～3時

■講師 認知行動療法研修開発センター理事長 大野裕氏



◆麻薬・覚せい剤防止コーナー

薬物乱用防止啓発ビデオの上映や、啓発グッズ・リーフレットの配布などを行います。

■時間 午前10時～午後3時

「ダメ。ゼッタイ。君」もやってくる！

(公財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター



■みなで楽しくエクササイズリー
「パンチ&キック体操」「バランスアップ体操」を行います。

■時間 午前10時15分～11時15分

■健康増進室無料開放
■対象 18歳以上で健康増進室の初

★みんなの栄養展

「上手なあぶらの摂りかた」をテーマに、パネル展示や体組成バランスチェック、子どものコーナー、栄養相談などを行います。

食育展示

食育事業の展示とレシピ集の配布を行います。

■健康づくり推進員活動紹介
模擬サロン・リーフレットの配布・活動紹介のパネル展示を行います。

■時間 いずれも午前10時～午後3時

★マークのブースはきよせニンスタンプ対象です。
「要予約」となっているものは電話で健康推進課へ、その他は直接会場へ。

健康まつりで集めよう！きよせニンスタンプ

きよせニンスタンプ
500円以上お買い物をすると1枚スタンプをもらえます。

対象ブース

スタンプ押印ももれぬよう

対象ブースにお越しいただくと、スタンプを1つ押印します。一気にスタンプを集めるチャンスです！

対象ブース 「健康大学講演会」「救急コーナー」「健康管理・啓発コーナー」「薬の相談コーナー」「がん検診啓発コーナー」「体力テスト」「みんなの栄養展」

※スタンプカードをお持ちでない方には、当日発行します。

きよせニンスタンプに関する問合せ 清瀬商工会 ☎ 491・6648

長寿を祝って敬老大会 9月27日(日)「コミュニティプラザひまわり」で開催

対象となる方には、9月上旬に案内状をお送りします。出席者には、大会中に記念品をお渡ししますので、引換券をお持ちください。引換券は、案内状の右上に印刷しています。

■対象 平成27年12月31日時点で75歳(昭和15年生まれ)以上で、8月1日現在清瀬市に住居登録をしている方

■日時 9月27日(日)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分)

■場所 コミュニティプラザひまわり

■敬老祝金を商品券で支給します

清瀬商工会発行の商品券をお贈りします。対象の方には支給通知を敬老大会案内状に同封します。

■対象 8月1日現在清瀬市に住居登録をしている方で、平成27年12月31日時点で88歳(昭和2

年生まれ・米寿)、99歳(大正5年生まれ・白寿)、100歳以上(大正4年以前生まれ)の方

■支給額(商品券) 88歳～5千円、99歳及び101歳以上＝1万円、100歳＝3万円

■支給方法 各地域の民生・児童委員と高齢支援課職員が9月中旬までに自宅へお届けします

■注意 敬老祝金商品券の有効期限にご注意ください！

■昨年(平成26年9月)敬老祝金として対象年齢の方に配布した清瀬商工会発行の「きよせニンスタンプ」金券(清瀬市敬老祝金)の有効期限は、平成27年9月15日(火)までとなっています。

お手元の商品券を確認いただき、期限内にご利用ください。

■問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎ 497・2081