

平成29年度 「みんなの健康フェア」実施要項（案）

1. 目的

- ・健康づくりに自ら取り組む仲間を増やして、元気な地域にすることを目指します。

2. 方法

- ・体の状態を定期的に測定し、自分に適した運動などの対応方法を相談する機会をつくれます。
- ・自分の体のことを知り、考えるきっかけをつくれます。
- ・楽しみながら続けられるスポーツや運動を体験する機会をつくれます。

3. 日時

第1回 平成29年9月17日（日）10：00～15：00

第2回 平成30年3月18日（日）10：00～15：00

4. 会場

さいたま市 浦和駒場体育館 第1体育室

5. 対象

地域の皆さん（年齢、障害の有無など関係なく、どなたでも参加できます）
ただし、健康チェックは成人の方に限ります。

6. 参加費

無料

健康チェックに参加された方に、素敵なプレゼント有り！

7. 内容

（1）健康チェックコーナー

- 毎年記録できる元気記録カードを全員にお配りします
- 測定項目：身長、体重、血圧、握力
体組成、血管年齢、骨密度
上体起こし、長座体前屈、座り立ち、開眼片足立ち、10m歩行など

（2）相談コーナー

- ①運動相談：あなたに適した運動を健康運動指導士がアドバイスします
- ②リハビリ相談：リハビリや関節痛などの悩みに理学療法士が相談にのります
- ③お薬相談：薬剤師の方々がお薬の相談にのります
- ④介護相談：シニアサポートセンターや領家介護を考える会が介護の悩みに答えます
- ⑤口腔ケア：歯科衛生士がお口の悩みの相談にのります
- ⑥栄養相談：管理栄養士が食事の悩みに相談にのります

(3) 体験コーナー

- 楽しく動こう！：スクエアステップ、貯筋運動
- ゲームを楽しもう！：ボッチャ、ダーツ、けん玉、輪投げ、
- 子どもが楽しい！：スラッグライン、風船バドミントン
- 覚えて損なし！：AED講習会

(4) PR・お試しコーナー（調整中）

- 介護用品（すこやかプラザに相談中）
- 栄養食品

8. 主催等

- (1) 主催：浦和駒場体育館・浦和東部地区元気アップネットワーク
- (2) 共催：みんなの健康フェア実行委員会
- (3) 後援（予定）：さいたま市、浦和区、
- (4) 協力：埼玉医療福祉専門学校
- (5) 協賛：toto（浦スポ toto 助成対象事業なので、必ず toto マーク入れること）

9. 広報

- (1) 自治会にチラシ配布とポスター掲示を依頼
- (2) 社会福祉協議会、民生委員等にも依頼
- (3) 公民館、体育館等でポスター掲示、チラシ配布
- (4) 地域の医療機関や薬局、関連事業所等にもポスター掲示とチラシ配布
- (5) 元気アップネットワーク参加団体や地域団体に広報協力を依頼

10. 今後の予定

- | | |
|----------|------------------------|
| 7月22日 | 第2回実行委員会 |
| 7月中旬に | 各自治会に相談
協力団体、協賛団体集め |
| 8月中旬までに | チラシ、ポスター印刷し配布、掲示 |
| 下旬までに | 配布、掲示 |
| 9月3日10時～ | 第3回実行委員会 領家公民館 |
| 9月10日前後 | 必要に応じて最終確認 |