

健康で共に支えあうまちづくりのために 浦和区健康まつり 2017

日時：11月5日(日) 10時～15時 会場：コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター

開催内容

生活習慣病予防

- ① あなたの骨は大丈夫？骨密度測定と医用画像展
- ② ユニバーサルデザインフード紹介、体組成測定 等
- ③ 「自分のカラダ、知ってますか？」（医師講座） ※
「姿勢で変わるあなたの生活！」（ストレッチ） ※

歯・口腔の健康

- ④ 歯の健康相談、口臭測定、口腔内細菌測定、ストレスチェック測定

栄養・食生活

- ⑤ 「減塩を意識しましょう」薄味になれて健康寿命を伸ばしましょう
- ⑥ お肌の健康診断と、おなかとお肌のセミナー ※

運動・喫煙・飲酒

- ⑦ 乳がん自己触診体験、健康クイズ、健康に関する展示
- ⑧ アルコールパッチテスト・薬事相談（薬の飲み方等）・キッズ調剤体験・血糖測定

休養・こころの健康

- ⑨ 手のひらのぬくもりとふれあい“ハンドセラピー”で癒し体験
- ⑩ 何か気になること等話してみませんか？守秘義務を守ります
- ⑪ 子どもにも安心、安全で痛みのない、はり灸を体験してみませんか？
- ⑫ 消費者被害防止啓発パネル展示 等

介護・介護予防

- ⑬ お年寄りや体の不自由な方の困っていることを体験してみませんか？
- ⑭ 子どもも楽しめる脳トレ！今年もやります折り紙教室！
- ⑮ 介護・年金・成年後見制度についての相談コーナー
- ⑯ 認知症サポーターになりませんか？寸劇を見ながら学べます ※

子育て支援

- ⑰ 親子で思い出手形を作り、健やかな成長を楽しみましょう！シニアの方も歓迎です
- ⑱ 犯罪や非行の予防、立ち直りの支援、青少年育成や子育て支援活動等のパネル展示
- ⑲ 「プラバン工作」想像力豊かに、指先を使って、こころも体も健康に！
- ⑳ 子育て相談、親子で手遊び、いのちのはなし・沐浴実演、助産師会の活動紹介

※講座等の実施時間は、10月6日より市ホームページでご覧になれます。

出展団体（※番号は開催内容に対応しています。）

- | | | |
|---------------------------------|---------------------|--|
| ① 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第一支部 | ⑧ 一般社団法人さいたま市薬剤師会 | ⑯ 浦和区シニアサポートセンター
（ジェイコー埼玉・かさい医院
尚和園・スマイルハウス浦和） |
| ② アシスト浦和21 | ⑨ 生きがい彩の会 | ⑰ 上木崎地区保健愛育会 |
| ③ さいたま市国民健康保険課 | ⑩ 傾聴みみの会 | ⑱ さいたま浦和地区更生保護女性会 |
| ④ 一般社団法人浦和歯科医師会 | ⑪ 公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区 | ⑲ さいたま市立仲本児童センター |
| ⑤ さいたま市食生活改善推進員協議会
浦和区ヘルスメイト | ⑫ さいたま市消費生活総合センター | ⑳ さいたま市老人福祉センター仲本荘 |
| ⑥ 埼玉ヤクルト販売株式会社 | ⑬ 認定NPO法人ケア・ハンズ | |
| ⑦ さいたま市浦和区役所保健センター | ⑭ 生活協同組合パルシステム埼玉 | |
| | ⑮ 領家介護を考える会 | |

問合せ

- 浦和区役所保健センター ☎048-824-3971（受付：8時30分～17時15分・平日）
- さいたまコールセンター ☎048-835-3156（受付：8時～21時・無休）

●主催：さいたま市浦和区 ●協働：アシスト浦和21 ※このイベントの開催に関する経費は69万円です。