

みんな元気！さがみはら

健康フェスタ2017を開催します！

健康フェスタは、お子さんから高齢者の方まで、誰もが気軽に参加でき、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです。

当日は、各種健康測定をはじめ、体操教室、講演会、健康相談などを行い、すてきな賞品が当たるクイズラリーも実施します。

元NHKテレビ、ラジオ体操指導者としてお馴染みの長野信一先生と一緒に体操をするコーナー、子ども向けのコーナーなども企画しています。多くの方のご来場をお待ちしています。

日時 平成29年10月21日(土) 午前10時～午後3時

会場 ウェルネスさがみはら(中央区富士見6-1-1)等

主な内容

ウェルネスさがみはら会場

親子やキッズに人気のコーナー！

- ・白衣の思い出記念撮影
- ・救急車両展示・消防隊員体験(雨天中止)
- ・化学実験体験コーナー
- ・「ペットと楽しく！！」写真コンテスト
- ・乳幼児の事故防止
- ・バルーンアート

会場のどこかに、「さがみん」と「サガピー」の着ぐるみも登場します！

充実の無料健康測定

- ・血管年齢測定
- ・骨密度・足底圧測定 **当日先着100名** 13:00～ 12:45～整理券配布
- ・足指力測定
- ・脳年齢・肺機能測定
- ・体組成測定(筋肉量・脂肪量・肥満分析等)
- ・体力測定(握力・立位体前屈・ステップング等)
- ・肌水分量測定
- ・簡単貧血チェック
- ・健康ポイント制度参加者測定会



市マスコットキャラクター「さがみん」

各種相談コーナー

- ・ 医科健康相談（医師） 当日先着10名 13：30～
- ・ 歯科・薬の相談（歯科医師・薬剤師） 13：00～
- ・ 働く人の健康相談（相模原地域産業保健センター）

講演

- ・ 医療講演会「腎臓のお話」・相談会【要事前予約】 10：00～
講師・相談：竹内 康雄 先生（北里大学医学部 腎臓内科 科長・教授）
相談：鎌田 真理子 先生（北里大学医学部 腎臓内科学 助教）
- ・ 薬物依存症体験談 12：30～

みんなで体験

- ・ 笑い健康のリフレッシュ体操【要事前予約】 13：30～
講師：木下 祐一 先生（健康運動指導士）
- ・ 長野信一先生とみんなで一緒に体操しよう！ 12：00～
- ・ 心肺蘇生法ミニ講座 【要事前予約】 10：30～ 13：30～
- ・ 知って欲しい「予防救急」 心臓マッサージにも挑戦！
- ・ 野菜350gってどれくらい？
- ・ あなたが感じる塩分濃度の簡易測定
- ・ 手洗いチェッカー



各種パネル展示等

健康づくりに役立つ、食育推進、働く人の健康づくり、生活習慣病予防、がん予防、薬物乱用防止、献血、感染症、食品衛生などに関する展示を行います。

クイズラリー

会場内を見学しながらクイズに挑戦！クイズラリーに全問回答された方に参加賞をプレゼントします。また、全問正解者には、さらに賞品が当たります。

けやき体育館会場

- ・ 長野信一先生の「ラジオ体操」講習会【要事前予約】 10：00～
「明日から変わるあなたのラジオ体操」 講師：長野 信一 先生（元NHKテレビ・ラジオ体操指導者）

職員会館会場

- ・ SC相模原の選手と一緒にサッカーで楽しもう！【要事前予約】 14：00～

事前予約が必要なイベントのお申し込みは、お電話で相模原市コールセンターへ。
その他のイベント等は、直接会場へお越し下さい。

主催等

主催 さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

お問い合わせ・事前予約申込

相模原市コールセンター（年中無休 午前8時～午後9時 042-770-7777）

事前予約受付期間：9月15日（金）～10月13日（金）

お問い合わせ内容によっては、担当課への取次ぎ等にてお答えする場合があります。

問合せ先

担当：健康増進課

電話：042-769-8274

み～んなで体験！ 楽しく健康づくり

みんな元気！さがみはら健康フェスタ2017



日時 10月21日(土) 午前10時～午後3時 会場 ウェルネスさがみはら、けやき体育館、職員会館

会場	イベント	内容
ウェルネスさがみはら A館1階	29 白衣の思い出記念撮影	あなたも白衣の天使になって、記念撮影をしてみませんか？(子どものみ) 赤ちゃん人形抱っこ体験もできます！
	30 病気やケガを予防するために！	病気やケガを予防するための予防救急等のパネル展示を行います。心臓マッサージにチャレンジしてみませんか。
	31 乳幼児の事故防止～子どもの事故を防ぎましょう～★	乳幼児の事故は、日常生活の中で多く発生しています。子どもに起こりやすい事故とその要因を知り、事故を未然に防ぐ方法について展示を行います。
	32 感染症の予防体験～感染症の拡がりを見てみよう～	手にクリームを塗り、ゲームをして感染の拡がりの体験をします。体験者にはノートをプレゼントします。感染予防のパネル展示も行います。
	33 結核をなくそう！「結核は昔の病気」と思っていますか？	結核予防活動のパネル展示と複十字シール募金を行います。募金をしていただいた方に複十字シールを差し上げますので、それを使うことでぜひ結核予防の普及の一翼を担っていただきますようお願いいたします。
	34 クイズラリー 賞品引換コーナー★B	会場内を見学しながらクイズに挑戦！クイズラリーに全問回答された方に参加賞をプレゼント。全問正解者には、さらに賞品が当たるWチャンス！
ロビー ステージイベント		
正面玄関付近	35 みんなで一緒に体操しよう！ 12:00～12:30	テレビやラジオでおなじみの長野信一先生(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)と一緒に、みんなで楽しく「ラジオ体操」や「みんなの体操」を行います。
	36 薬物依存症体験談 12:30～13:30	「相模原ダルク」のメンバーからのメッセージ！薬物依存症について、薬物の怖さ、薬物をやめることの大変さなど、実際の体験談をお話します。
	37 救急車両展示・救急隊員体験	救急車両の展示や救急隊員の体験コーナーもあります。(雨天中止)
けやき体育館	38 琉球太鼓「相模原ダルク」演奏披露！ 11:40～12:00	ダイナミックな琉球太鼓の演奏で、健康フェスタ2017の開催を盛り上げます！(雨天中止)
	39 薬物乱用防止啓発キャラバンカー(薬物乱用防止啓発協働事業)	キャラバンカーのなかでクイズや映像を通して薬物乱用の危険性を知ることができます。
職員会館	41 SC相模原と一緒にサッカーを楽しもう！ 14:00～15:00	SC相模原の選手と一緒にサッカーで楽しみませんか！技術も上達するかも…！！ 対象：市内在住・在学の小学生以下 定員：30名(事前予約・先着順) ※室内運動くつをお持ちください。

親子やキッズに人気のコーナー！

事前予約

SC相模原の選手といっしょにサッカーで楽しもう！(キックボウリングなど) 14:00～15:00 13:45集合 ※室内運動くつを持参してください。

事前予約

キッズ調剤体験 1回目 10:20～11:20 2回目 13:20～14:20

事前予約

「さがみん」&「サガビー」会場内のどこかに登場するよ！

白衣の思い出記念撮影

救急車両展示及び救急隊員体験(雨天中止)

化学実験体験コーナー

「ペットと楽しく!!」写真コンテスト

バルーンアートコーナー

充実の無料健康測定

- 骨密度・足底圧測定 13:00～ ※当日先着100名 12:45～整理券配布
- 脳年齢・肺機能測定
- 体組成測定(筋肉量・脂肪量・肥満分析等)
- 体力測定(握力・立位体前屈・ステップング等)
- 貧血チェック(採血せず、ヘモグロビン値を測定)
- 肌水分量測定 血管年齢測定

み～んなで体験

事前予約

長野信一先生のラジオ体操講習会 けやき体育館 10:00～ 「明日から変わるあなたのラジオ体操」 ※室内運動くつを持参してください。 テレビやラジオでおなじみの長野信一先生をお招きし、ラジオ体操の正しい動きを楽しく再確認するとともにラジオ体操の効果学びます。 講師：長野 信一先生(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

事前予約

笑い与健康のリフレッシュ体操 13:30～ 「笑い」がもたらす健康への効果に着目し、笑顔いっぱい手軽に楽しめる運動教室です！ 講師：木下 祐一先生(健康運動指導士)

12:00～

みんなで一緒に体操しよう！ 長野信一先生と体操ができる貴重な時間です。 みんなも一緒に参加しましょう！

10:30～ 13:30～

事前予約

やってみよう心肺蘇生法ミニ講座 心肺蘇生法のミニ講座(実技)により、応急手当の大切さ、応急手当の基本を学ぼう！

事前予約

知ってほしい「予防救急」～救急車の適正利用に向けて～

野菜350gってどれくらい？ ビタリ賞を目指して野菜を量ってみよう！

あなたが感じる塩分濃度の簡易測定

手洗いチェッカー あなたの手洗いで本当にきれいになっているか確認しよう。

感染症の予防体験 ～感染症の拡がりを見てみよう～

健康づくり普及員があなたの健康づくりを応援します。 足指力測定、棒反応等健康測定、よい睡眠についてのコーナー、受動喫煙防止コーナー、スロートレーニング指導など

各種相談コーナー

- 13:30～ (医師) ※当日先着10人 医科健康相談
- 13:00～ (歯科医師・薬剤師) 歯科・薬の相談
- 働く人の健康相談(相模原地域産業保健センター)
- 栄養相談(管理栄養士) 脳活相談(高齢者支援センター)

講演

- 12:30～ 薬物依存症体験談 「相模原ダルク」メンバーからの薬物依存症の怖さ、大変さなどの貴重なメッセージです。
- 10:00～ 事前予約 医療講演会 腎臓病のお話 講師：竹内 康雄先生(北里大学医学部 腎臓内科 科長・教授)
- 11:20～ 事前予約 医療(腎臓病)相談会 ※医療講演会受講者のみ 相談：竹内 康雄先生 鎌田真理子先生(北里大学医学部 腎臓内科学 助教)

○その他、健康づくりに役立つ情報などが盛りだくさん！
○各イベント、ブース等の詳細は、中面をご覧ください。

【お問い合わせ・事前予約申込は…】

相模原市コールセンター ☎042-770-7777 年中無休 午前8時～午後9時
事前予約受付期間 9月15日(金)～10月13日(金)

当日は会場周辺の混雑が予想されます。なるべく公共交通機関をご利用ください。当日、ウェルネスさがみはら駐車場は利用できません。(他の市役所周辺の市施設駐車場は利用可。2時間以上は有料。)

主催：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市(健康増進課：TEL 042-769-8274)

ウェルネスさがみはらA館1階



40の会場はけやき体育館です。
41の会場は職員会館(体育室)です。

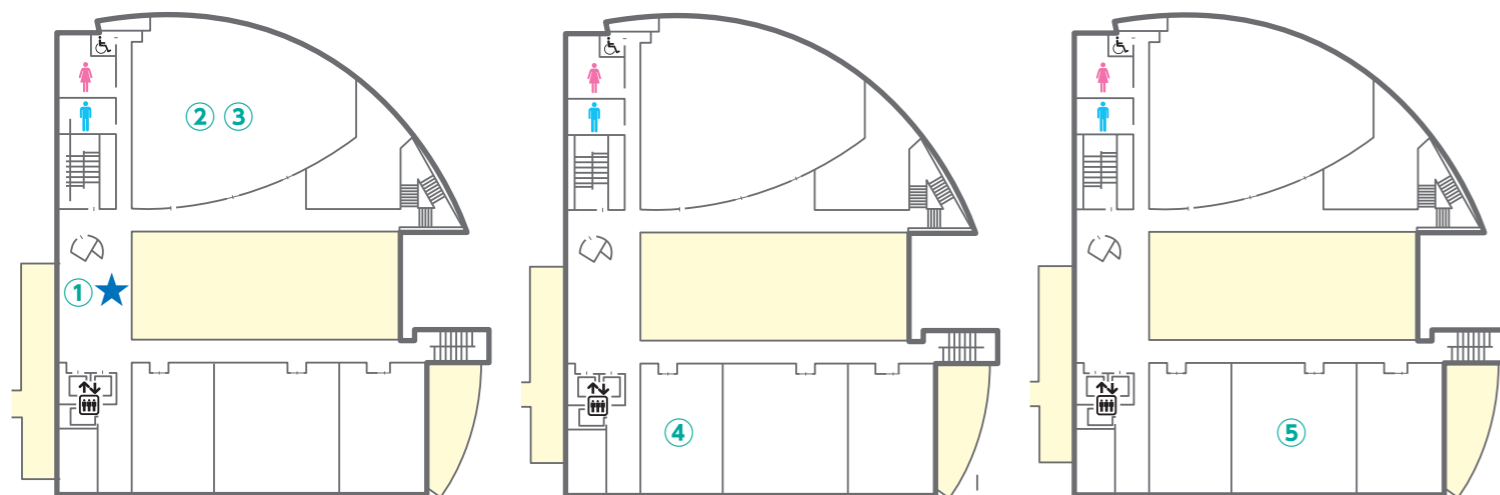
交通機関
●JR横浜線相模原駅からバスで「市役所前」下車すぐ
●小田急線相模大野駅からJR相模原駅行きバスで「相模原警察前」下車徒歩3分

プレゼント! クイズラリーに全問回答された方に参加賞をプレゼント。全問正解者には、さらに賞品が当たるWチャンス!他にも各ブースで様々なグッズプレゼント企画がたくさんありますよ!

みんな元気！さがみはら 健康フェスタ 2017 プログラム&フロアガイド

※時間表示のないイベントは終日開催です。
 ※★はクイズラリー出題場所です。
 ※🗑️はアンケート回収ボックス設置場所です。

会場	イベント	内容
A館7階 ウェルネスさがみはら 視聴覚室	① こころの元気応援しよう！ ～依存症からの回復～ ★	めざせ！スマドリ（スマートドリンク）～自分でできる節酒プログラム～ 教えて！あなたのセルフケア。DVD放映やパネル展示、リーフレット配布を行います。
	② 腎臓病のお話と相談会 講演会 10:00～11:20 相談会 11:20～12:30	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(金)～10月13日(金) ・医療講演会『腎臓病のお話』 定員：120名(事前予約・先着順) ・医療相談会 定員：14名(事前予約・抽選) 講演会・相談会講師：竹内康雄先生(北里大学医学部 腎臓内科 科長・教授) 相談会講師：鎌田真理子先生(北里大学医学部 腎臓内科学 助教)
	③ 笑いと健康のリフレッシュ体操 ～笑い与健康、 素敵な笑顔でいきいきと～ 13:30～15:00	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(金)～10月13日(金) 「笑い」がもたらす健康への効果に着目し、笑顔いっぱい手軽に楽しめる運動教室です！ 講師：木下祐一先生(日本体操研究所 健康運動指導士) 対象：市内在住・在勤・在学 定員：60名(事前予約・先着順)
A館6階 学校保健検査室	④ キッズ調剤体験 (薬物乱用防止啓発協働事業) 1回目 10:20～11:20 2回目 13:20～14:20	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(金)～10月13日(金) 市内在住小学生3～6年生を対象として、薬局薬剤師の業務内容を体験します。 各回6名(事前予約・先着順)
A館5階 医師会会議室	⑤ 健幸ポイント制度 体組成測定会	健康ポイント制度参加者を対象に体組成測定会を実施します。 「行きましたポイント」の対象事業です。



ウェルネスさがみはらA館7階

ウェルネスさがみはらA館6階

ウェルネスさがみはらA館5階



いくつまわれるか
楽しみだなぁ♪

健幸ポイント制度参加者の
測定会を実施します。



健康フェスタ2017は、未病月間イベントの
ひとつに位置づけられています。

神奈川県では、未病月間(10月)を中心に、
ME-BYOを伝える様々な取り組みを展開します。
詳しくはこちらから

ヘルスケア・ニューフロンティア 検索



会場	イベント	内容
A館3階 ウェルネスさがみはら エレベーター前 一般健診室・ 歯科健診室	⑥ 健康測定(脳年齢、肺機能測定など) &セルフメディケーション	脳年齢や肺機能測定ができるほか、上手なセルフメディケーションについてもお知らせします。
	⑦ 薬物乱用防止・アンチドーピング! (薬物乱用防止啓発協働事業)	薬剤師による薬物乱用防止啓発活動およびアンチドーピング活動を行います。
	⑧ 働く人の健康相談	相模原地域産業保健センターによる健康相談を行います。
	⑨ 医科健康相談 13:30～15:00 ※個別相談：当日先着10名	医師による病気や健康等についての個別相談を行います。「胃がんハイリスク検査(ABC判定)」、「胃がん内視鏡検査」、「子宮がん検診」、「乳がん検診」などのパネル展示も行います。
	⑩ 歯科相談 13:00～15:00	歯科医師による歯科相談を行います。
	⑪ 薬の相談 13:00～15:00	薬剤師による薬の相談を行います。
	⑫ 簡単貧血チェック	採血をせず、1分程度でヘモグロビン値の測定ができます。
	⑬ 特定健診と特定保健指導 ～受けて活かそう！特定健診～	国民健康保険の特定健康診査や特定保健指導についてのパネル展示、健康クイズ、啓発物品の配布を行います。
	⑭ 血管年齢を測ろう!	血管年齢を測定できます。保健師からの簡単なアドバイスも受けられますよ！生活習慣病予防についての展示も行っています。
	⑮ 脳活相談 ～高齢者支援センターによる介護予防や物忘れの相談～	認知症スクリーニング機器を活用した物忘れ相談を行います。 高齢者支援センター職員による介護予防や認知症予防等の相談もできます。
	⑯ 肌水分量測定 ～働く世代の健康づくりを応援！～	肌水分量測定を行います。 働く世代の健康づくりを応援するためのパネル展示等も行っています。
	⑰ あなたの塩分の感じ方、どれくらい?	食事の中で注意したいのは「塩分・糖分・脂肪分」の摂取量です。特に気をつけたい「塩分」について、試験紙を使って塩分を感じる濃度の簡易測定を行います。
	A館3階 プレイルーム	⑱ 足と健康 骨密度・足底圧測定 13:00～15:00 ※当日先着100名
⑲ みんな元気に！健康づくり普及員が あなたの健康づくりを応援します ★		足指力測定等いろいろ体験しながら、あなた自身の身体の状態を知るためのコーナー。 スロートレーニングや健康ウォーキングの体験コーナー、受動喫煙防止コーナー、良い睡眠についてのコーナーもあります。
A館3階 集団指導室 1・2	⑲ みんな元気に！健康づくり普及員が あなたの健康づくりを応援します ★	足指力測定等いろいろ体験しながら、あなた自身の身体の状態を知るためのコーナー。 スロートレーニングや健康ウォーキングの体験コーナー、受動喫煙防止コーナー、良い睡眠についてのコーナーもあります。
	⑳ 「体験！クロマトグラフで花を咲かせよう！」 ～衛生研究所のお仕事ってなあに？～	衛生研究所で実施している着色料検査の原理を簡易的な実験で安全に体験できます！ また、衛生研究所の仕事の内容等をポスターで紹介しています。
A館3階 連絡通路 (A館側)	㉑ 教えて！献血 ～けんけつちゃんランド～	クイズに答えて献血(けんけつ)について知ろう！ 参加者には、大人気のけんけつちゃんグッズをプレゼント！
	㉒ バルーンアート!	お子さんにバルーンアート作品をプレゼントします！
B館3階 エレベーター前 言語療法室 調理実習室 機能訓練室1 A館2階 健康増進室	㉓ 手洗いチェッカー&食品の安全!	いつものあなたの手洗いで、本当にきれいになっていますか？手洗いチェッカーによる手洗い体験で正しく洗えているか確認してみましょう！ほかにも、食中毒予防についてのパネル展示やDVD放映、リーフレットの配布を行います。食品の安全性に関するアンケートにもご協力お願いします。
	㉔ 「ペットと楽しく!!」 写真コンテスト2017 ★	市内にお住まいの方から募集したペットの写真コンテストの応募作品を掲示し、投票を受け付けています！かわいいペットの写真がいっぱいで、ペットについての展示も行います。
	㉕ 野菜350gってどれくらい? ★	ピタリ賞獲得を目指して「これで350gかな?」と思う分量の野菜を実際に量ってみましょう！ 野菜に関するクイズもあります。
	㉖ みんなで食育!	食育に関するパネル展示や、パンフレットの配布等を行います。 郷土料理等の役立つレシピも配布します！
機能訓練室1	㉗ やってみよう心肺蘇生法～ミニ講座～ 1回目 10:30～11:00 2回目 13:30～14:00	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(金)～10月13日(金) 心肺蘇生法のミニ講座(実技)で、応急手当の大切さ、応急手当の基本と一緒に学んでみませんか？ 対象：市内在住・在勤・在学 定員：各回30名(事前予約・先着順)
A館2階 健康増進室	㉘ 自分のカラダを調べてみよう! 体力測定・体組成測定	握力、柔軟性、ステッピング、垂直跳びなどの体力測定や、体脂肪や部位別の筋肉量・脂肪量の測定、腹部肥満分析などを行います。



ウェルネスさがみはらB館3階

ウェルネスさがみはらA館3階

ウェルネスさがみはらA館2階

レストラン
営業中!