

みんな元気！さがみはら

健康フェスタ2016を開催します！

健康フェスタは、高齢者から子どもまで、誰もが気軽に参加できて、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、握力や柔軟性、垂直跳びなどの体力測定や、筋肉量、脂肪量などが分かる体組成測定などの各種健康測定をはじめ、体操教室、講演会、健康相談、動物とのふれあいコーナー、健康に役立つ情報のパネル展示などを行う他、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・ラジオ体操指導者の長野信一先生と一緒に体操をするコーナーや、子ども向けにナース服を着て記念撮影ができるコーナーもあります。皆さん、ぜひご来場ください。

日時 平成28年10月15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)
環境情報センター(中央区富士見1-3-41)

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！

- ・キッズ調剤体験【**要事前予約**】10:10～、12:00～、13:50～
- ・白衣の思い出記念撮影
- ・救急車両展示(雨天中止)
- ・工作コーナー
- ・化学実験体験コーナー
- ・「ペットと楽しく！！」写真コンテスト
- ・動物(犬・猫)とのふれあいコーナー
- ・乳幼児の事故防止

市マスコットキャラクター「さがみん」



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・骨健康測定
- ・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
- ・健康ポイント制度参加者測定会

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：佐野 隆 先生（北里大学医学部 腎臓内科学 診療准教授）
- ・ 薬物依存症体験談 12：30～

み～んなで体験

- ・ 長野信一先生とみんなで一緒に体操しよう！ 12：00～
- ・ 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？
- ・ あなたを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。

環境情報センター会場

- ・ 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）
「若さと健康をもたらすラジオ体操の効果」 講師：渡部 鎌二 先生（神奈川県立保健福祉大学教授）
- ・ 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）

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（木）～10月10日（月）

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：地域保健課

電話：042-769-9241

会場	イベント	内容
ウェルネスさがみはら A館1階	②8 白衣の思い出記念撮影	ナース服を着て、記念撮影ができます。(子どものみ) 市内に勤める現役ナースが仕事の内容を紹介します。 あなたもナースのお仕事を体験してみませんか。
	②9 病気やケガを予防するために! ★	病気やけがを予防するための予防救急等の展示を行います。 心臓マッサージにチャレンジしてみませんか。参加賞と景品もあります。
	③0 動物とのふれあいコーナー いぬってこんなにワンだふる!! ... にゃんだふる!?	犬と猫とのふれあいコーナー、犬・猫に関するクイズ、犬と猫に関するパネル展示などを行います。 ※動物の体調によって、ふれあいに参加できない場合があります。
	③1 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。
	③2 保健と福祉のライブラリー 蔵書リサイクル	保健と福祉のライブラリーの蔵書のリサイクルとして、不要になった本を無償で提供します。
	ロビー ステージイベント	
正面玄関付近	③3 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。
	③4 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。
	③5 救急車両展示・消防士体験	救急車両の展示(雨天中止)や消防隊・救急隊に変身して記念撮影も出来ます。 (雨天の場合は②9で行います。)
環境情報センター	③6 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2016を盛り上げます!
	③7 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。 ダメ。ゼッタイ。子ちゃんも遊びに来ます!
	③8 長野信一先生のラジオ体操講習会 ~明日から変わる、あなたのラジオ体操~ 渡部鏡二さん講演 ~若さと健康をもたらすラジオ体操の効果~ 10:00 ~ 11:50	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(木) ~ 10月10日(月) テレビやラジオでおなじみの長野信一先生と渡部鏡二さんをお招きし、正しい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。 対象: 市内在住・在勤・在学 定員: 60名(事前予約・先着順) ※室内履きをお持ちください。

ウェルネスさがみはらA館1階

クイズラリーはステキな賞品がいっぱい!



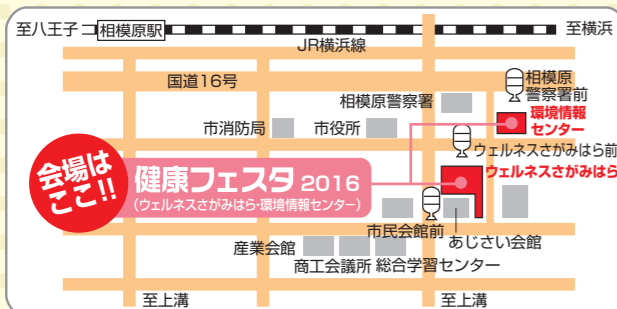
③8の会場は環境情報センターです。

ダメ。ゼッタイ。子ちゃんもいるよ!



環境情報センター

③8



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

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2016



日時 10月15日(土) 午前10時~午後3時 会場 ウェルネスさがみはら & 環境情報センター

親子やキッズに人気のコーナー!

キッズ調剤体験

- 1回目 10:10~11:10
- 2回目 12:00~13:00
- 3回目 13:50~14:50

事前予約

「さがみん」&「サガビー」会場内のどこかにも登場するよ!



白衣の思い出記念撮影

救急車両展示(雨天中止)

工作コーナー

化学実験体験コーナー

「ペットと楽しく!!」写真コンテスト

動物とのふれあいコーナー

各種相談コーナー

- 医科健康相談 13:30~ (医師) ※当日先着10人
- 歯科・薬の相談 13:00~ (歯科医師・薬剤師)
- 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)

講演

- 薬物依存症体験談 12:30~
依存症回復施設「相模原ダルク」メンバーからの薬物依存症の怖さ、回復への道のりなどの貴重なメッセージです。
- 医療講演会 腎臓のお話 10:00~ 事前予約
講師: 竹内 康雄 先生 (北里大学医学部 腎臓内科 科長・教授)
- 医療(腎臓病)相談会 11:20~ 事前予約
※医療講演会受講者のみ
相談: 竹内 康雄 先生 佐野 隆 先生(北里大学医学部 腎臓内科学 診療准教授)

- 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。



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!

充実の無料健康測定

- 血管年齢測定
- 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・骨健康測定
- 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 ● 健幸ポイント制度 測定会



み~んなで体験

長野信一先生のラジオ体操講習会 環境情報センター 10:00~

「明日から変わるあなたのラジオ体操」
渡部鏡二さん講演
「若さと健康をもたらすラジオ体操の効果」
テレビやラジオでおなじみの長野信一先生と渡部鏡二さんをお招きし、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)

事前予約



みんなで一緒に体操しよう! 12:00~

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!

知ってほしい「予防救急」~病気やけがを予防するために~

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。

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。」
睡眠について(クイズパネル)、スロートレーニング指導など

【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

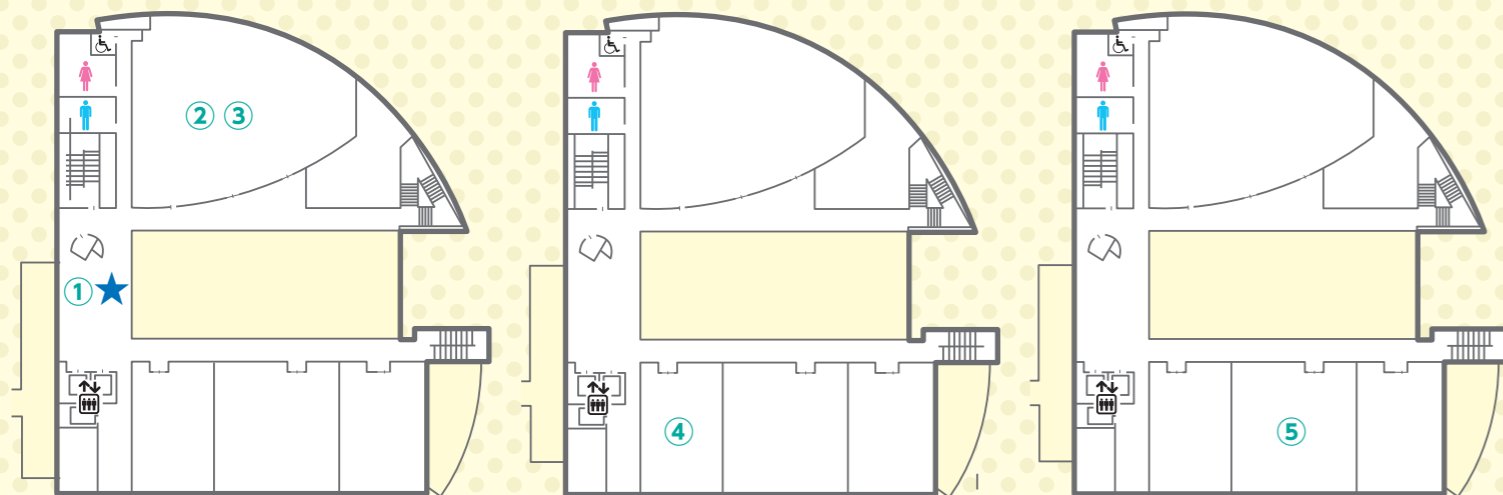
事前予約受付期間 9月15日(木)~10月10日(月)

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。)

みんな元気!さがみはら 健康フェスタ2016 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 ところの元気応援します ～依存症からの回復～ ★	アルコール薬物依存等のパネル展示。 自分のできるお酒の飲み方や依存症のチェックリストをさしあげています。 DVD放映や風船、てめぐい等のグッズプレゼント(数量限定)もありますよ!
	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(木)~10月10日(月) ・医療講演会『腎臓のお話』 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:佐野 隆 先生(北里大学医学部 腎臓内科学 診療准教授)
	③ 笑い与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(木)~10月10日(月) 「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 キッズ薬剤体験 (薬物乱用防止啓発協働事業) 1回目 10:10~11:10 2回目 12:00~13:00 3回目 13:50~14:50	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(木)~10月10日(月) 市内在住・在学の小学生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



健幸ポイント制度参加者の
測定会を実施します。

いくつまわれるか
楽しみだなあ♪



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 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!	
	⑦ 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。	
	⑧ 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診(ABC検診)」、「胃がん内視鏡検査」、「子宮がん検診」などのパネル展示も行います。	
	⑨ 歯科相談 13:00~15:00	歯科医師による歯科相談を行います。	
	⑩ 薬の相談 13:00~15:00	薬剤師による薬の相談を行います。	
	⑪ 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、啓発物品の配布を行います。	
	⑫ 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。	
	⑬ 血管年齢を測ろう!	血管年齢を測定できます。保健師・管理栄養士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。	
	⑭ 肌水分測定 ～働く世代の健康づくりを応援!～	肌水分測定を行います。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。	
	⑮ 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」については、試験紙を使いあなたが塩分を感じる濃度の簡易測定も行います。	
	A館3階 プレイルーム	⑯ 足と健康 骨密度・足底圧測定 13:00~15:00 ※当日先着100名	骨密度測定、足底圧測定を行った後に、相談者へのアドバイスを行っています。 会場前で整理券(100枚)を12:45から配布します。
		⑰ みんな元気! 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な体験しながら、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、タバココーナー、良い睡眠についてのコーナー、幼児工作コーナーもあります。
	A館3階 集団指導室1・2	⑱ 健康測定(脳年齢、肺機能など)& セルフメディケーション	脳年齢や肺機能、血管年齢、骨健康測定ができるほか、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。
		⑲ 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。また、脳年齢や肺機能の測定ができるほか、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。
	A館3階 連絡通路(A館側)	⑳ 蚊に刺された!?蚊はかゆいだけじゃない ～蚊が媒介する感染症について～	デング熱等の蚊に関連する感染症予防の展示を行います。 蚊についてのクイズもあります。高成績の方には景品をプレゼント!
㉑ 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も行っていますので、ご協力いただける方はぜひお願いします。	
B館3階 言語療法室	㉒ 体験「水の汚れを測ってみよう! DNAを編んでみよう!」 ～衛生研究所のお仕事ってなあに?～	簡単な化学実験及び物づくり等の体験を通して、科学を身近に感じてみませんか?また、衛生研究所の仕事の内容等をポスターで紹介いたします。	
	㉓ 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。	
B館3階 調理実習室	㉔ 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!	
	㉕ 「ペットと楽しく!!」写真コンテスト2016	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。また、犬・猫などの手作りサンバイザーの作成もできますよ。	
B館3階 機能訓練室1	㉖ クイズラリー 賞品引換コーナー ★ 📦	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。全問正解者には、さらに賞品が当たるWチャンス!	
	A館2階 健康増進室	㉗ 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