

# 健活！さがみはら 健康フェスタ2022を開催します！

市民の皆様が健康でいきいきと暮らせるよう、お子さんからご高齢の方まで誰もが気軽にご参加いただける、こころとからだの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんのイベント「健活！さがみはら 健康フェスタ2022」を開催します。

**1 日時** 令和5年3月18日（土） 午前10時～午後4時

**2 会場** ミウヰ橋本5階 インナーガーデン  
ミウヰ橋本8階 杜のホールはしもと 多目的室  
(緑区橋本3-28-1)



**3 内容** 健康づくり関係団体の出展や健康相談コーナーなど、こころとからだの健康づくりに役立つたくさんのブースを設置するとともに、各ブースを回ってスタンプを集めた方には、先着で景品をお渡しします。

また、元テレビ・ラジオ体操指導者としてお馴染みの長野信一先生を講師にお招きし、素敵な楽器の生演奏とリズムを合わせながら体操を楽しむイベントや健康づくりに役立つ講演会を実施します（要事前申込み）。

**4 主催** さがみはら市民健康づくり会議・相模原市



市HP

**5 その他**

事前申込先等、詳細は別紙チラシや市HPをご参照ください。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1007369/1025243.html>

## さがみはら市民健康づくり会議とは…

健康づくりをめざす個人および団体がお互いに手を取りあって、行政とのパートナーシップにより、市民の立場から市民がいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア組織です。



み～んなで体験！ 楽しく健康づくり

# 健活！ さがみはら 健康フェスタ2022

参加  
無料



2023. 3月18日(土) 午前10時～午後4時

ミウヰ橋本インナーガーデン (ミウヰ橋本5階)

こころとからだの健康づくりに役立つブースが盛りだくさん！  
スタンプラリー参加者には先着で景品をプレゼント！当日お気軽にお立ち寄りください♪

## 杜のホールはしもと多目的室 (ミウヰ橋本8階)

■ 医療講演会 午前10時～11時10分 定員 100名

「一緒に考えよう！生活習慣病～何が悪くて、どうすれば良いの？～」  
講師 竹内康雄 先生 (北里大学病院腎臓内科 科長・教授)

■ 医療相談会 午前11時20分～12時30分 定員 14名

■ 生演奏 こころとからだのいやしのハーモニー  
～笑顔で楽しむラジオ体操～ 午後2時～3時30分 定員 100名

小さなお子さんから大人まで、ご家族でもお一人でも気軽に参加できるプログラムです。  
素敵な楽器の生演奏と、音楽に合わせたラジオ体操をみんなで楽しもう♪



長野 信一 (体操指導者)  
元テレビ・ラジオ体操指導者。  
全国ラジオ体操連盟指導委員、  
さがみはら市民健康づくり会議会長、  
相模原市ラジオ体操連盟会長。



加藤 由美子 (ピアノ)  
東京藝術大学音楽学部卒業。  
元テレビ・ラジオ体操ピアニスト。  
相模原市民文化財団理事。  
日本作曲家協議会会員。



平岡 陽子 (ヴァイオリン)  
東京藝術大学音楽学部卒業。  
現在、東京ハルモニア室内オーケストラのメンバー。室内楽を中心に幅広く演奏活動を行う。



柴田 真理 (クラリネット)  
国立音楽大学卒業。  
イタリア留学を経て新たなクラリネットサウンドを求めた演奏活動を行う。vivaMusica企画代表。

要  
事前申込  
(先着順)



ブース出展一覧は裏面へ (一部事前申込が必要なイベントあり) ☞

事前申込先

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  
事前申込受付期間 3月2日(木)～3月15日(水)

## ブース出展一覧

No.20のみ事前申込（先着順）が必要です。

	イベント【出展者名】	内 容
①	瞬間記憶チャレンジ！～目と頭を鍛えよう～ 【(公財) 相模原市スポーツ協会】	気軽に簡単に行える瞬間記憶トレーニングの体験ができます。体験者にはオリジナル缶バッジをプレゼント！
②	みんな元気に！健康づくり普及員が皆さんの元気を応援します！ 【健康づくり普及員連絡会】	市民の皆さんの健康づくりを応援している健康づくり普及員連絡会の活動を紹介します。
③	～クイズや模擬体験で学ぼう～（薬物乱用防止啓発活動協働事業） 【(公社) 相模原市薬剤師会】	いろいろな成分が私たちの体でどんな働きをするか、簡単なクイズで薬剤師が分かりやすく解説します♪
④	ゆとり時間に働きながら健康増進！ 【(公社) 相模原市シルバー人材センター】	働くことを通じて、健康の維持・増進や生きがいづくりをしてみませんか？約2,900名の会員の元気な活躍や活動を紹介します。
⑤	正しい手指消毒とマスクのつけ方！ 【(公社) 神奈川県看護協会 相模原支部】	消毒剤の正しい使い方やマスクのつけ方を学びましょう！
⑥	いつでも・どこでも・だれでも出来る！が一番！！～活動の歩み～ 【相模原市ラジオ体操連盟】	平成27年4月25日に発足以来、様々な機会を通して「ラジオ体操の普及活動」を続けてきた様子を皆様を紹介します。
⑦	結核をなくそう！「結核は昔の病気」と思っていますか？ 【相模原市地域婦人団体連絡協議会】	結核予防パネル展示と結核・胸の病気をなくすための複十字シール募金を行います。募金していただいた方には複十字シールを差し上げます。
⑧	難病があっても自分らしく生きるために 【市疾病対策課】	「難病」を知っていますか？誰でもかかる可能性のある難病のこと、患者さんの療養生活や生の声について紹介します。
⑨	CKD ってなに？～規則正しい生活で腎臓病を予防しよう～ 【市中央保健センター】	CKD（慢性腎臓病）に関するパネル展示やリーフレットを配布します。
⑩	“食”って面白い！～親子で楽しく食育～ 【市子育て支援センター】	展示や体験等を通じて、親子で楽しく「食」を学ぼう！
⑪	食生活を見直そう！ 【相模原市食生活改善推進団体わかな会】	野菜をとること、主食・主菜・副菜をそろえバランス良く食べることの大切さを伝えます。
⑫	あまくみないでお塩のはなし【相模原市栄養士会】	塩分チェックシートを用いて塩分摂取量を確認します。
⑬	お口の健口相談 【(特非) 神奈川県歯科衛生士会 相模原支部】	歯科衛生士による、お口のお悩み相談を行います。今話題の「オーラルフレイル（口の虚弱）」簡易測定も実施します！
⑭	歯科相談【(公社) 相模原市歯科医師会】	歯科医師による歯科相談を行います。
⑮	こころの健康づくり【市精神保健福祉センター】	こころの健康づくりに大切な、役立つ情報を発信します！
⑯	大腸トンネル探検隊!! くぐって『がん』を知ろう！ 【市健康増進課】	2人に1人はかかる『がん』。中でも死亡数が多い大腸がんについて、クイズラリーなどで学びます。参加者には、プレゼントもあります！
⑰	いきいき百歳体操を体験しよう！ 【市高齢・障害者支援課】	安全で効果的に筋力を鍛えることができる「いきいき百歳体操」の体験会を行います！
⑱	脚筋力測定【さがみはら市民健康づくり会議】	さああなたの筋力はどのくらい？脚の筋力を測定します！
⑲	人生100歳時代を見すえて元気に過ごそう！ 【緑区内の地域包括支援センターほか】	認知症スクリーニング機器を活用したもの忘れ相談や地域包括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を行います。
⑳	足と健康 骨の健康度・足底圧測定（午後1時～3時） 【(公社) 神奈川県柔道整復師会 相模支部】	<b>【市コールセンターへ要事前申込（先着順）定員50名】</b> 骨の健康度測定、足底圧測定の結果に基づき、アドバイスを行います。
㉑	医科健康相談（午後1時30分～3時（午後1時～受付開始）） 【(一社) 相模原市医師会】	<b>【当日先着10名】</b> 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。（医師の専門科目により、必ずしもすべての相談に適切にお答えできない場合がありますのでご了承ください。）
㉒	体組成測定+健康増進プログラム（体験版） 【住友生命保険相互会社】 <神奈川県 ME-BYO BRAND >	ご自身の筋肉量・骨量等を測定します。また、「Vitality 健康プログラム」の一部を無料で4週間体験できる「体験版」をご提供します！
㉓	血圧・血管年齢測定 【株式会社志成データム】 <神奈川県 ME-BYO BRAND >	血圧、血管年齢、血管の硬さが測れます。あなたの血管年齢は何歳？

### 「ME-BYO（未病）」とは

健康と病気の間を連続的に変化している状態を「ME-BYO（未病）」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」（＝未病の見える化）、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」（未病を改善する）ことが大切です。

健康 未病 病気

**同日に開催** 50代から始める地域活動マッチング相談会 午後3時～4時 橋本公民館（高齢・障害者福祉課 ☎ 042-769-8354）

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：☎042-769-8274）