

元気館健康まつり



健康みらい柏崎21

**食・歯・運動で解決！
糖尿病問題！**

とき 平成30年9月15日（土） 9:00～16:00

ところ 柏崎市元気館

参加協力団体

柏崎市歯科医師会 柏崎薬剤師会 新潟県歯科衛生士会柏崎ブロック 医療法人明生会関病院 協会けんぽ新潟支部
新潟県労働衛生医学協会 新潟県栄養士会柏崎支部 柏崎食品衛生協会 柏崎市食生活改善推進員協議会
柏崎市健康推進員協議会 新潟県柔道整復師会かしわハンス たんぽぽの会 ゆっくり歩こう会（順不同）

運動体験

○正しい「ラジオ体操」体験&幻の「ラジオ体操第3」体験

○メタボらず体操体験 ○単体カテスト



糖尿病予防大作戦『クイズ大会』

糖尿病の正しい知識を知って実践しよう！
優秀者には素敵なプレゼント！参加賞もあります！
みんなでチャレンジしよう！！

タイムスケジュール 場所 きいんルーム

9:30~10:00	糖尿病予防「クイズ大会」	12:00~13:00	がん予防・糖尿病予防
10:15~10:45	ラジオ体操体験		DVD上映
11:00~11:45	メタボらず体操体験	13:15~13:45	糖尿病予防「クイズ大会」
	単体カテスト	14:00~14:30	ラジオ体操体験
		14:45~15:30	メタボらず体操体験
			単体カテスト

いろいろな体験をして健康づくりを楽しもう!! 秋の無料健康チェック

糖尿病予防コーナー

- 生活習慣チェック
- 野菜の適量、お菓子の適量を知ろう
- 1日の必要エネルギー計算
- 甘味飲料の砂糖量を知ろう ○血糖検査

健康チェック

- 脳年齢チェック ○血管年齢測定
- ストレスチェック ○お口の機能チェック
- 手洗いチェック ○アルコールパッチテスト

各種専門相談

- 歯科医師による健診・相談
- 薬剤師によるお薬相談
- こころの相談 ○栄養相談
- 柔道整復師による相談



喫茶販売

- パン ○コーヒー ○野菜販売

問い合わせ先

柏崎市 福祉保健部 健康推進課
〒945-0061 柏崎市栄町18番26号 元気館
TEL 0257-20-4211
FAX 0257-22-1077