

保健センター会場 ブース一覧

[お問合せ]
苫小牧市保健センター ☎ 0144-35-0001

| | | |
|----|---|---|
| 1階 | 献血受付(正面玄関前) | 今年も健康フェスタに献血バスが来ます。ぜひ献血にご協力ください。*受付13:00まで |
| | 野菜販売(正面玄関前) | 市内農家が栽培する新鮮な野菜を販売します。 |
| | Reciコン受賞レシピ試食(10:30~13:00) | 健康レシピコンテスト(Reciコン)の受賞レシピの試食会です。 先着100食 |
| | ストレッチポール体験コーナー <small>ボールペン</small> | ストレッチポールとマットを使って姿勢を改善してみましょう! |
| | 保健師の健康相談 | 当日の測定結果を見ながら、保健師が個別相談をお受けします。 |
| | こころの相談(事前申込制) | こころの健康に関する相談をお受けします。 申込み 健康支援課(☎0144-32-6410) |
| | 肝炎相談コーナー | 肝炎に関するご相談をお受けします。 |
| 2階 | キッズコーナー(★) <small>選べるグッズ</small> | 医療スタッフの制服を試着してお医者さんや看護師さんに変身! |
| | がん検診・特定健診 <small>※事前申込制</small> | 受付時間 当日9:00~10:00 |
| | 胃がん(バリウム)・肺がん・大腸がん 子宮頸がん・乳がん・特定健康診査 <small>※レディース検診は女性スタッフが対応します!</small> | 定員・料金 受診項目により異なりますので、お問い合わせください。 申込み 保健センター(☎0144-35-0001) |
| 3階 | 動脈硬化度測定 | 両腕・両足首の血圧と脈波から、動脈硬化の進行程度などを測定できます。 |
| | | <small>レディース検診受診者にオリジナルデニムポーチプレゼント</small> |

市民会館会場 ブース一覧

[お問合せ]
苫小牧市健康支援課 ☎ 0144-32-6407・6410

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| 1階 | 販売コーナー | パンや朝採り野菜を販売します。 |
| | がん啓発コーナー | 乳がん触診モデルやがんに関するパネルなどを展示します。 |
| | バスせっけん作り <small>バスせっけん</small> | アロマオイルで香りづけしてオリジナルせっけんを作ろう! |
| 2階 | 歯科衛生士による歯つらつコーナー | 健康はお口から!お口の機能低下防止運動とお手入れの方法をお伝えします。 |
| | オーラルフレイル検診 <small>歯科グッズ</small> | 検査キットを使ってお口の老化度をチェックします。 <small>*オーラルフレイル = 加齢で口腔機能が低下した状態</small> |
| | 足の血流測定 | 足の血流を測定し、血流障害による動脈疾患などを発見することができます。 先着120名 |
| | キャラクター模型色塗り(★) | 歯科技工物用の石こうで作成したキャラクターの模型に色付けしてみよう! |
| | マイはし作り(★) <small>食育ランチョンマット</small> | 自分専用の「マイはし」を作ってみませんか?【小学生以上対象】 先着80名 |
| 3階 | キッズコーナー(★) | こども縁日やバルーンアート体験のほか、体の消化の仕組みを学ぶ「おなかげんき教室」や、食育イベント「きのこのひみつ大発見教室」を開催します。 |
| | おくすりコーナー(★) | こども調剤体験やおくすり〇×クイズで薬について学ぼう! |
| | 骨密度測定 <small>骨ケアドリンク(先着300名)</small> | 足に超音波を流して骨密度を測定します。 |
| | 体組成測定 | 体脂肪率、筋肉量や体内年齢などを測定します。 |
| | 体力測定・運動体験 <small>タオル(先着200名)</small> | 簡単な運動に挑戦して体力を測定します。 |
| | 食事バランスチェック | 食育SATシステム(フードモデル)を使って日頃の食事バランスをチェック! |
| | 栄養相談コーナー <small>家庭で役立つグッズ(先着240名)</small> | 栄養士が食生活等に関するご相談をお受けします。 |
| ふまねっと体験 <small>うちわ(先着100名)</small> | 網を踏まないようにリズムに合わせて歩く運動です。 | |
| こころの健康コーナー | ストレス唾液チェックやこころの体温計、ストレスボディチェッカーでこころの状態をチェックしてみませんか?こころとからだを癒す「タッチングケア」を体験することもできます。 ストレス唾液チェック:先着200名 | |

医師会館会場 ブース一覧

[お問合せ]
苫小牧市保健センター ☎ 0144-35-0001

| | | |
|----|-------------------|--|
| 3階 | 脳年齢測定 | 脳年齢計(ATMT)を使ってゲーム感覚で脳年齢を測定することができます。 |
| | 血管年齢測定 | 指先から血管年齢を測定し、身体の健康状態を確かめることができます。 |
| | 肺年齢測定 | 肺活量に自信はありますか?スパイロシフトを使って肺年齢を測定してみましょう! |
| | 柔道整復師相談ブース(午前中のみ) | 柔道整復師によるストレッチ指導のほか、個別相談をお受けします。 |
| | 無料介護相談 | 介護に関する不安やお悩みなど個別相談をお受けします。 |
| | コンビニレジ打ち体験 | コンビニのレジ打ちを体験をすることができます。 |