

まるごと けんこう

まるごと
けんこう
フェア 無料
10月9日(日)開催
詳細は裏面をご覧ください

Vol. 39

平成28年9月1日発行
(2016.SEP)



喜久田マーチングバンド Genesis(ジェニシス)

喜久田小マーチングバンド部のOB・OGである私たち。中学生になっても大好きなマーチングを続けたくて、この春に創設したばかりのバンドです。可愛い後輩や仲間と一緒に、演奏・演技できるこの幸せ！
私たちがよければ、いつでもお声かけください。ビッグスマイルで伺います！



表紙：喜久田小学校特設マーチングバンド部

私たちは全員で15名の、小さなマーチングバンド部です。今年は、1～3年生が6名入部し、今まで以上に低年齢化＆平均身長が低くなってしまいました。けれど、みんな、大きな夢と希望を持って、毎日練習に励んでいます。皆様に笑顔になっていただけるような演奏・演技ができるよう、今年もがんばります！

健康講演会

プレッシャーを自信に変える メンタルトレーニング

子育て、スポーツ、受験…
乗り越えるのは「心の力」

参加無料
要予約

11/12(土)

時間 10:00～11:30

会場 郡山市保健所
4階大ホール

申込受付：10/12(水)から

申し込み・
お問い合わせ先
TEL024-924-2911

講師：白石 豊 先生
(福島大学 人間発達文化学類 教授)

子ども達の能力を最大限に引き出し、
自信に満ちた大人に成長させるのは、
あなたの言葉から…。

サッカー日本代表岡田ジャパンの
メンタルコーチ、エアレース世界一
室屋義秀選手をはじめ、
多くのオリンピック代表選手、
プロスポーツ選手を勝利に
導いた白石豊先生が「心の力」とは…。

心臓

特集

まるごとけんこう館
(土曜日開催)

「歯周病と生活習慣病に
関する共同研究」成果還元
健康レシピ

まるごと健康相談
(出前相談)

ミニ健康講座

健康づくりボランティア
育成講座

自己啓発研修会

郡山医師会から

健康づくりのご案内

心臓をいたわるには

心臓病にならないためには、早期発見や予防を心がけることがまず大切。
「痛くなってから」「症状が出てから」病院へ!では手遅れになることもあります。
心臓病にならないためにも、自分の心臓をいたわりましょう。

食生活の見直し

動物性脂肪の摂り過ぎ、不規則な食事など、食生活の乱れは最も危険。
まずは食生活の見直しからはじめましょう。

運動習慣の見直し

日頃運動不足だと感じている方は、今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。おすすめはウォーキングです。心肺機能を鍛えることができる有酸素運動として最も有効です。



生活習慣の見直し

喫煙や過度の飲酒は心臓を痛めます。特にタバコは百害あって一利なし!すぐにでも禁煙を始めましょう。

定期健診や医師の診察

心臓病は、職場や地域での健康診断や人間ドック等で発見されることも多いです。「健康診断なんてあまり役に立たない」といった先入観を捨て、心臓病の早期発見のためにも定期的に受診しましょう。

運動の勧め

ひろさか内科クリニック
院長 廣坂 朗



ドクターズ アドバイス

■心臓病がない方へ

正常な人は、安静にしていれば脈拍は60~70、血圧は120/80程度です。それが激しい運動中には、脈拍は170前後まで、上の血圧は170~180まで上昇します。運動中の心臓は、全身の筋肉に十分血液を送るために、安静時の数倍の仕事をします。安静にしていれば気づかない異常が、運動によって自覚され、心臓病の早期発見につながります。先日、高コレステロール血症(動脈硬化の危険因子です)で通院中の方から、「昼休みに散歩しているのだが、数力月前から、歩いていると胸が圧迫されるように重くなって、休むとよくなる」との訴えがありました。このような症状は労作性狭心症といって、動脈硬化により冠状動脈が狭くなって起こる病気です。詳しく調べると、2本の冠状動脈に90%程度の狭窄がありました(10%しか流れる隙間がない)。ここにも少しでも血の塊がつけば詰まってしまう、心筋梗塞になってしまいます。冠動脈ステントという金網を使用して無事開通できましたが、非常に高度の狭窄になっても安静にしているだけでは症状は出ない、ということにお気付きください。

また、久々に運動して息切れが出る方も多いと思います。年のせい・運動不足の場合には、運動を続けていけば息切れしなくなります。続けても変わらないだんだん息切れがひどくなるような場合には、心臓や肺の動きが落ちている可能性が高いので、受診をお勧めします。一般の人は定期的に運動することで、自分の心臓がちゃんと動けるかチェックできるのです。

■心臓病の方へ

心臓病によって心臓の動きが低下してしまった場合、弱った心臓であっても一生動いてもらうわけですから、心臓に負担をかけないようにしなければなりません。昔は「心臓が悪いのだから運動しちゃダメ」との考えがありましたが、現在は積極的に運動してもらっています。ただ、健康な方と同じ運動は無理ですから、その人の心臓にとって負担がかからない程度の運動量を評価し、定期的に運動してもらいます(心臓リハビリテーション)。特別な運動ではありませんが、第2の心臓といわれる下肢の筋肉を定期的に動かすことで、弱った心臓にとっていろいろ良い効果が得られることがわかっています。市内には心臓リハビリテーションを行っている施設が数カ所あります。通院が困難な場合は、自宅での運動の仕方等を教わるだけでも、あなたの心臓のためになりますよ。

特集

心臓

監修 ひろさか内科クリニック 院長 廣坂 朗

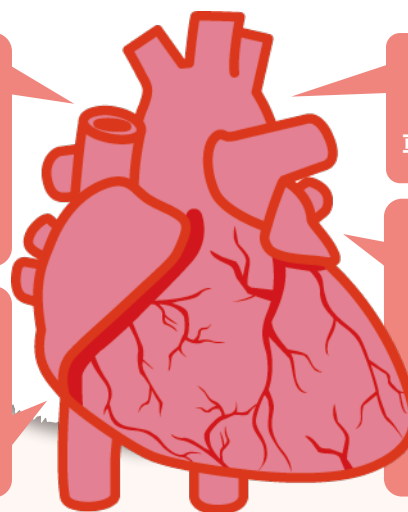
あなたは心臓について どれくらい知っていますか?

心臓は自分で興奮して収縮(自動能)することができる筋肉(心筋)でできている

規則的に動けるように興奮の流れを統括する電気回路のような特殊な筋肉(刺激伝導系)もある

一生休まず動けるように十分に血液を送る専用血管(冠状動脈)がある

1回の収縮で60cc前後の血液を全身に送り出し、1分間で大きなペットボトル2本程度の血液を繰り返し循環させる。激しい運動をした時など、いざという時はその4~5倍も送り出すことができる



甘く見ていると一大事!

実は心臓の病気が
隠れているサインです!



胸焼けと胃痛で胃薬を飲んでいましたが、全く症状が改善せず過ごしていました。ちょうど会社の健康診断で心電図をとったところ、すぐに循環器内科を受診するように言われ、狭心症と診断されました。

狭心症の症状は胸が締め付けられるように痛むのが典型的な症状ですが、放散痛といって奥歯、のど、左腕、背中など、心臓から離れた部位に痛みが現れたり、肩こりや胸焼けが現れることもあります。通常の虫歯やどの痛みとは違い、強くうずくような痛みが特徴的です。



最近、息切れや胸がドキドキするけれど年のせいかしら...

年のせいや気のせいだと放っておくと、病気があった場合には心不全や突然死などの危険が高まります。動悸や息切れ、めまいや胸の不快感など自覚症状がある場合は、早めに循環器内科を受診しましょう。

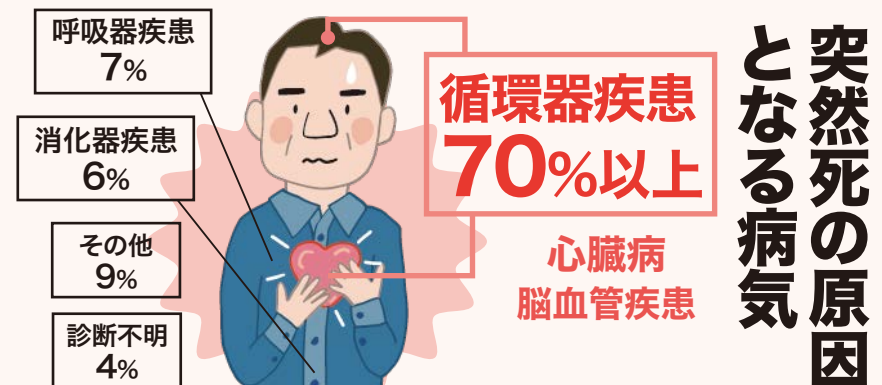


健康診断で心臓が大きいと言われたけど大丈夫?

健康診断で判断する心臓の大きさは胸部レントゲン写真ですので、心臓の影絵を見ていると思ってください。正確には「心陰影の拡大」と表現します。心臓の位置によっても心陰影は変わりますので、心臓超音波検査で正確に評価してもらうことをお勧めします。



とっても怖い心臓病 突然死の原因ナンバー1



突然死の原因
となる病気

心臓突然死の原因①
心筋梗塞などの
虚血性心疾患

心臓突然死の原因②
命にかかわる不整脈
(致死的不整脈)

心臓突然死の原因③
心臓の機能不全

この病気は冠状動脈の流れが悪くなるために、その先の心筋が動けなくなり、さらには壊死してしまいます。胸が締め付けられるようなひどい苦しさや数分で治まるようならば狭心症(心筋梗塞の前兆なので要注意)、もっと長く続き冷や汗が出るようならば心筋梗塞の可能性があるので、救急車を呼んでください。壊死した筋肉に穴が開いたり、栄養が足りない心筋から異常な興奮が出て致死的な不整脈となり、さらに心臓が動かなくなると突然死につながります。

心筋は自動能があるので、刺激伝導系の支配に背いて勝手に興奮することがあります。たいていは時々脈が飛ぶ程度のもので、動悸と不安を感じる方がいますが、動悸を感じているということは頭に血液が行っているということです。死ねことはまずありません。刺激伝導系が切れてしまったり(房室ブロック等)、先の心筋梗塞の時のように心筋の一部で過剰な興奮が起きて心臓全体が震えて動かなくなったり(心室細動)するのが問題で、命にかかわります。予測するのは難しいのですが、急にふらつく・目の前が暗くなり倒れそうになる・意識が一瞬飛んでしまう等の症状があれば要注意です。目の前の人が急に意識がなくなったら倒れたら、心臓マッサージとAEDの出番です。

全身に血液を駆出する左心室の心筋が異常に厚くなり、収縮することで出口がふさがってしまう病気が、肥大型心筋症の一部にあります。また、出口の弁にあたる大動脈弁が狭くてもやはり血液が流れづらくなりますから、運動中に突然倒れたりしますので、要注意です。心臓の聴診をしてもらえばある程度診断がつきます。拡張型心筋症、心臓弁膜症等で心臓の動きが弱ってくると、致死的な不整脈が出やすくなります。

予約不要 無料 まるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30～15:30

開催日	場 所
9月12日(月)	中央公民館
12月 5日(月)	イトーヨーカドー

※変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

予約不要 無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30～14:00

2016年のテーマは「動脈硬化を知って、健康寿命を延ばそう!」です。	
開催日	お話の内容
9月28日(水)	血管を丈夫にする運動の話
11月30日(水)	血管を元気にする食事の話《血糖編》
12月21日(水)	動脈硬化を防いでも介護が必要になったら～介護保険の話～
2月22日(水)	眼底検査からみた動脈硬化
3月22日(水)	血管をしなやかに若さを保ちましょう

要申込 無料 健康づくりボランティア育成講座

当施設では、市民自らが意識して健康づくりができるよう、健康の大切さを普及啓発するボランティアの育成を目的に、下記内容にて健康づくりボランティア育成講座の参加者を募集しています。

参加対象

- 退職者世代(おおむね55歳以上)で、
①健康づくりに関心のある方
②全日程に参加可能な方
③講座を受講後にボランティアとして活動のできる方

申込期間 9月1日(木)～定員になり次第終了 先着10名

日時	内容
1月18日(水) 13:30～15:30	ボランティアって何だろう?
1月25日(水) 13:30～15:30	自分のからだを知ろう
2月 1日(水) 13:30～15:30	健康なからだづくりのための運動
2月 8日(水) 13:30～15:30	健康的な食生活の基本～食事はバランスが大事～ 医師による講話 ～生きがいについて～
2月15日(水) 13:30～16:00	グループワークでコミュニケーション力アップ 修了証書の授与

※変更になる場合がありますので、あらかじめ御了承ください。

要申込 無料 介護・福祉の現場で働く職員のための自己啓発研修会 先着60名

テーマ：子育てと介護のダブルケアの体験談と今後の課題

開催日	講師
11月26日(土) 13:30～15:30	横浜NPO法人 シャールックホームズ 東 恵子 先生
場 所	郡山市総合福祉センター 3階
申込受付	10/24(月)から 要介護認定調査センター TEL024-924-2913

郡山医師会から

特定健診
特定保健指導について

せいの内科クリニック

清野 弘明



高齢者の健康的な生活とは、季節の食材を料理し美味しくいただいて、自分のやりたいこと(仕事・趣味)を自分の眼と耳ですることができ、熟睡ができ自分の足でお手洗いにいける生活と考えられます。

日本人の死因の30%は、動脈硬化を基盤にした脳卒中・心筋梗塞です。これらの病気により健康的な生活ができなくなってしまう、脳梗塞では麻痺がおり歩行困難となります。

この脳卒中・心筋梗塞をおこす原因の病気としては、高血圧症、高脂血症、脂質異常症、糖尿病、肥満症の4つが上げられます。高度の肥満症では、膝関節の軟骨が減り変形性膝関節症となります。膝関節の変形により歩行が困難となる方もいます。人間は歩けないと肺炎を併発してきます。日本人の30%は肺炎で死亡します。肥満症からの死亡の原因は60%となってしまう。

特定健診では、上記の4つの病気があるか否かを判定してくれます。軽い高血圧症、軽度の脂質異常、軽度の糖代謝異常は軽度の肥満症から発症していきま。これらの軽微な異常が1人に重なるると脳卒中・心筋梗塞の発症が5倍以上増えてきます。

特定健診は、採血により脂質値、血糖値、HbA1c(過去2ヶ月間の平均血糖値)の結果がわかります。また血圧測定をし、身長、体重、腹囲の計測から肥満症判定がなされます。この健診の結果から、①治療が必要、②積極的支援③動機付け支援、④情報提供の4つに分類されます。積極的支援と動機付け支援により、生活習慣の改善、食習慣の改善、身体活動量の改善を行うことで体重の軽度の減量につながり、軽微な異常がすべて改善されます。小さな異常がすべて改善されますと、健康的な生活が高齢でも可能となります。

実際、尼崎市で実施された特定保健指導者の解析では、保健指導により減量できた方と減量できなかった方の脳卒中と心筋梗塞の発症率には、驚くほどの差がでており、減量により脳卒中と心筋梗塞の発症率が減少しました。以上、特定健診と保健指導を利用することで健康的な長生きが可能です。



ワンコインで調理や運動等が体験できます!

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい「まるごとけんこう館」です。

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円

体力年齢を知ろう 対象 20～50代で心疾患や脳血管疾患などの持病のない方	
9/10 ^土	9:30～11:30 定員：先着30名

申込受付：8/10(水)から
内容：体力テスト(握力・柔軟性・持久力テストなど)

自分でできるツボ押し講座	
2/11 ^土	10:00～11:30 定員：先着30名

申込受付：1/11(水)から
内容：講話とツボ押しの実践

知って得する減塩のコツ	
12/10 ^土	9:30～13:00 定員：先着20名

申込受付：11/10(木)から
内容：調理実習

リンパコンディショニング	
3/11 ^土	10:00～11:30 定員：先着30名

申込受付：2/13(月)から
内容：上肢・下肢のリンパの流し方

「歯周病と生活習慣病に関する共同研究」成果還元

研究成果から4つの提言をしました

新たな歯周疾患
検診方式の導入
歯周病の重症化対策を目的に、簡便で痛みの無い歯周病簡易検査を導入し、口腔内疾病のリスクを判定します。

郡山市民の実態把握
及びデータ収集分析
郡山市民に「歯科口腔の問診を実施し、個別・集団的な分析と市民の歯科口腔の実態を把握します。

保健指導の強化
及び受診勧奨
保健師や歯科衛生士が、予防・メンテナンスを目的とした医療機関の活用を勧奨し、市民の健康管理を推進します。

情報発信・啓発、
歯科口腔保健教育
医科、歯科の医療機関が相互に連携して市民の口腔ケア、生活習慣病の予防に取り組めます。



当財団の共同研究委員会は、平成25年度から平成27年度までの3年にわたり、歯周病と生活習慣病との関連性について研究しました。勤務者を対象に歯科口腔の問診データ約5000件を収集・分析し、歯科口腔の実態を把握しました。また、歯周病の簡易検査では、陽性者の9割に歯周病が確認できました。さらに、歯周病判定者の健診項目を調査し、歯科と医科の関係性も明らかにしました。これらの成果は、郡山市の医科・歯科の健康づくりの推進に貢献することを目的に平成28年3月16日、郡山市に提言しました。

歯周病や生活習慣病の減少により市民の健康寿命の延伸が図られれば、充実した生活や医療費の抑制など高齢化社会対策に大いに貢献できると考えます。

車麩と季節野菜の揚げ浸し

- 材料(4人分)
車 麩 ……小4枚
かぼちゃ ……160g
れんこん ……80g
ブロッコリー ……80g
片栗粉 ……適宜
サラダ油 ……適宜

- おろしだれ
「めんつゆ…大さじ2」
「だし汁…大さじ2」
「たまねぎ…50g」



●作り方

- ①車麩はたっぷりのぬるま湯で戻し、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
 - ②かぼちゃはくし切り、れんこんは1cm厚さの輪切りにする。ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。
 - ③フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃ、れんこんは素揚げする。車麩は片栗粉をまぶして揚げる。
 - ④たまねぎをすりおろし、めんつゆ・だし汁と合わせる。
 - ⑤器に③を盛り付け、④をかける。
- *ブロッコリーは、菜花やアスパラガスでもよい。
*めんつゆは、ポン酢や和風ドレッシングでも美味しい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	塩 分
99kcal	2.8g	2.3g	17.5g	0.1mg	0.8g

豆腐マヨのおからサラダ

- 材料(4人分)
にんじん ……60g
たまねぎ ……80g
アボカド ……80g
おから ……100g
三つ葉 ……10g
豆腐マヨネーズ

- 絹豆腐 ……1/3丁
オリーブ油 ……大さじ2
レモン汁 ……大さじ1
はちみつ ……小さじ2
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

●作り方

- ①にんじんは2cm長さの短冊切りにし、サッと茹でる。たまねぎは薄切りにし、軽く塩をふっておき、水気を絞る。アボカドは種をとって皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに水切りした豆腐・調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③②に①・おからを加え混ぜ、器に盛って三つ葉を飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	塩分
152kcal	3.3g	11.4g	10.1g	0.2mg	0.6g

健康レシピ

動脈硬化症を予防し、
心臓をいたわるための食事

動脈硬化が進行すると、狭心症・心筋梗塞などの命にかかわる重い病気を招きます。そのためには、食生活を見直すことが大切です。

ポイント

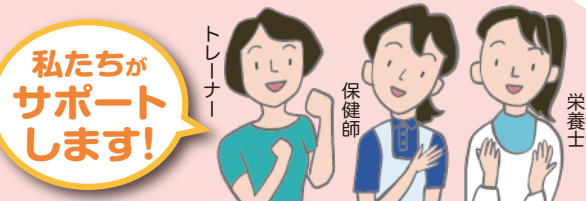
ご飯を中心とした日本食とし、過食を抑える

肉の脂身、牛乳・乳製品、卵黄の過剰摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす

野菜、海藻、きのこの摂取を増やし、果物は200gまでとする
(夕食後の果物は控え朝食とする)

食塩を多く含む食品の摂取を控える

アルコールの過剰摂取を控える



健康づくり教室

9月・2月 自分で行える
リンパコンディショニング

日時 9月21日(水) 13:30～15:00
※申込受付 8月22日(月) から

日時 2月16日(木) 13:30～15:00
※申込受付 1月16日(月) から

内容 上肢・下肢のリンパを流す

参加費 500円

定員 各回先着50名

こころの健康セミナー

1月 ～心身の調和をはかる～
ヨガセラピー

日時 1月20日(金) 19:00～20:30
※申込受付 12月20日(火) から

内容 アーサナ(ヨガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円

定員 先着20名

12月 かんたん気持ちいい
ストレッチポールでリラックス♪

日時 12月14日(水)
13:30～14:30
※申込受付 11月14日(月) から

内容 ストレッチポールを使った運動
トレーナーの運動指導

参加費 500円

定員 先着30名

2月 疑問や悩み等お気軽にご相談ください
お口の健康相談会

日時 2月16日(木) 13:30～15:30
※申込受付 1月16日(月) から

内容 気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。
講師：すずらん歯科クリニック 桑名 利枝 先生

参加費 無料 **定員** 先着5名

場所 郡山市保健所 2階

3月 いつまでも元気に生活するために **認知症予防教室** 全2回コース

日時 ①3月 8日(水) 13:30～15:00
②3月15日(水) 13:30～15:00
※申込受付 2月8日(水) から

内容 認知症を予防する食事と運動
保健師・管理栄養士の話、
トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 先着20名

歯の健康セミナー

3月 気になる口臭
～その予防と対策～

日時 3月23日(木) 13:30～15:30
※申込受付 2月23日(木) から

内容 歯科医師のお話と相談等
個別相談(若干名)

参加費 無料 **定員** 先着20名

出前健康教室

あなたの町にもおじゃまします

教室内容

10名以上のグループでお申し込みください。ロコモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくり教室を地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

電話

024-924-2911

時間

8:30～17:15
申込受付は 8:30 からです

運動コース

健康寿命を延ばそう



参加にあたっては、安全で効果的な運動のため 年1回健康チェック を受けていただきます。

健康生活応援チェック 要予約 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
 - ライフスタイル(生活、食生活チェック)
 - 体力(筋力、柔軟性、持久力等)
- 日時** 火曜日午後

動脈硬化チェック 要予約 5,000円

- メディカル **日時** 月～金曜日午前
(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等) **日時** 火曜日午後

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回：500円

からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースでトレーニング。体力をつけよう!

日時 毎週月曜日 13:00～15:00
毎週水曜日 9:00～11:00

生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時 毎週火曜日
10:00～11:00

心身の調和をはかる ヨガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、自律神経を整えよう!

日時 第1・3金曜日
10:00～11:00

あし・腰強化の 貯筋体操

自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいからだをつくろう!

午前部
日時 第1・3・5木曜日
10:00～11:00

午後部
日時 第2・4木曜日
14:00～15:00

関節にやさしい 要予約 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所 ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時 第2・4金曜日
10:00～11:00

9月 23日・30日	1月 13日・27日
10月 14日・28日	2月 10日・24日
11月 11日・25日	3月 10日・24日
12月 9日	

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化させる運動を組み合わせで行います。

初心者大歓迎!

日程 月1回 不定期
14:00～15:00

9月15日(木)	1月19日(木)
10月21日(金)	2月17日(金)
11月25日(金)	3月17日(金)
12月15日(木)	

ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

9月 足裏健康体操	10月 ラジオ体操	11月 ストレッチポール	12月 姿勢美人になろう!	1月 しなやかな体づくり	2月 認知症予防の運動	3月 おなかすっきり!
--------------	--------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------	----------------

詳しくはお問い合わせください。

- 健康づくり教室は**1ヶ月前から**先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。 ●講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

第10回

オープニングイベント

まるごと けんこう フェア 無料

- 喜久田小学校
特設マーチングバンド部
- 喜久田マーチングバンド
Genesis (ジェニシス)



会場MAP



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車 ②朝日三丁目下車
- ③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
- ⑤郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

血管いきいき
血液サラサラ
動脈硬化を
予防しよう!

平成28年 **10月9日**

時間 オープニングイベント 各コーナー
10:00~10:30 10:30~14:00
会場 郡山市保健所 1階・2階・4階

相談コーナー

医師のよろず相談
内科医による健康相談

健康相談

保健師による健康相談

くすりの相談

薬剤師による薬の相談

栄養相談

管理栄養士による食・栄養相談

介護相談

認知症チェック、介護相談

体験コーナー

しんたい測定

身長・体重、視力、
体脂肪率、血圧

骨密度測定

X線による
骨塩定量の測定

食生活体験

味噌汁試飲、展示、
塩分測定など

ご家庭の味噌汁をお持ちください

血管年齢測定

機器による血管年齢の測定



歯の健康チェック

ペリオスクリーン、
細菌チェックなど

はり・灸体験

東洋医学の体験

運動コーナー

血管いきいき体操
チェアエクササイズ
11:30~12:00

足腰丈夫体操
ロコモ体操
13:00~13:30

ロコモチェック
立ち上がり測定、
2ステップテスト

販売コーナー

郡山ブランド
野菜販売
10:30~13:30



きのこ販売
10:30~
13:30



パン販売
11:00~
13:00



スーパーボール
すくいもあるよ!!



主催 (公財)郡山市健康振興財団

共催 郡山市、(一社)郡山医師会、(一社)郡山歯科医師会、(一社)郡山薬剤師会、(一社)福島県鍼灸師会

協力 郡山農業青年会議所、(有)パン工房エル・ハイナー、(株)郡山きのこファーム、(公財)郡山市観光交流振興公社

まるごとけんこう財団

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

(公財)郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

e-mail: kkz@marugotokenkou.com

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

<http://www.marugotokenkou.com/>



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。