

10月は健康づくり強調月間

市民健康のつどい

10/13日

子ども夢スポーツフェスティバル in 鶴岡 2019
(小真木原公園) 同日開催

9:30 ~ 15:00

小真木原総合体育館

手軽に体づくり 第1多目的ホール

15分エクササイズ!!
スキマ時間で簡単!

- 時 間 ①10:00 ~ 10:30
②11:00 ~ 11:30
- 講 師 渡辺 美枝 氏 (健康運動実践指導者)
- 定 員 成年の方 各回先着 30 名
- 締切り 10月4日(金)まで
- 申込み 平日の8:30 ~ 17:15 に、
電話で鶴岡市健康課
☎25-2111 (内線 366・367) へ

参加無料
要申込み

先着で
整理券を配布
するコーナーも
あります。

お早めに、
ご来場
ください。



健康体験・展示コーナー 第1・2多目的ホール

鶴岡地区医師会

- 荘内地区
健康管理センター
- ◇ バランスチェック
 - ◇ 内臓脂肪測定

地域医療連携室ほたる 在宅サービスセンター

- ◇ 在宅医療・介護の
情報紹介
- ◇ ケアマネジャー・
訪問看護・訪問入浴
等の紹介

庄内保健所

- ◇ 入浴事故予防
- ◇ 受動喫煙防止

鶴岡地区歯科医師会

- ◇ お口と歯の健康クイズ
- ◇ キャラクターペイント
- ◇ 8020 よい歯の表彰式

慶應義塾大学 「からだ館」

- ◇ 活動紹介
- ◇ 「健幸かるた」の紹介
- ◇ 書籍の展示・紹介

臓器移植推進機構

- ◇ 家族と話そう
臓器提供の意思表示

鶴岡地区薬剤師会

- ◇ 生活習慣の成績表
の測定
- ◇ くすり相談

保健衛生推進員会 連合会

- ◇ ロコモティブ
シンдрーム予防
- ◇ ロコモ度テスト

荘内病院 糖尿病ケアチーム

- ◇ 糖尿病クイズ
- ◇ 合併症ってなあに?
- ◇ 糖尿病いろいろ相談

看護協会庄内支部

- ◇ 血圧・血管年齢測定
- ◇ 健康相談
- ◇ 乳がんチェック
- ◇ ナースに変身



鶴岡市食生活 改善推進協議会

- ◇ 試食
- ◇ 食生活に関する展示

庄内ヤクルト販売

- ◇ 試飲
- ◇ 商品展示
- ◇ お肌の水分量
チェック



栄養士会 鶴岡地域事業部

- ◇ 栄養・食生活相談
- ◇ 食事の摂り方の
クイズ・体験コーナー

鶴岡市自殺予防対策 ネットワーク会議

- ◇ ストレスチェック
- ◇ こころの健康づくり
に関する展示

東北日本ハム

- ◇ 試食
- ◇ 食物アレルギーへの
取り組み紹介