

みんなが
健康になれる
まちをめざして

令和7年度 第35回

釜石市

けんこう
健康づくりの

つど
集い

入場
無料

いい歯の日に
ちなんだ表彰式

- ・ポスター等コンクール
 - ・親と子のよい歯コンクール
- 10時～



とき

11月24日 月 10時～13時

ところ

釜石市民ホール TETTO
ホールB ギャラリー ロビー



自分の体を知って学ぼう



- ・高齢者の感染症と予防接種(講話)
- ・お薬相談
- ・体組成測定と結果説明
- ・骨密度測定
- ・血管年齢測定、血流測定 など

お口の健康を知って学ぼう

- ・口腔機能低下症の簡易検査と結果説明
- ・お口の動きの簡易検査
- ・口腔ケアグッズの紹介
(先着順でプレゼントあり)
- ・歯科相談
- ・歯科材料でアクセサリを作ろう

健康を支える食と栄養



- ・個別栄養相談
- ・減塩かんたんレシピの紹介と試食
- ・バランスよく食べようゲーム
- ・野菜摂取量チェック
- ・塩分摂取量食習慣パネル展示
- ・釜石産調理用トマト
「かまとまちゃん」紹介 など

こころの健康を学ぼう



- ・こころの健康についてのミニ講話
- ・ストレスチェック
- ・リラクゼーション法の体験 など

●主催 釜石市健康づくり推進協議会
／事務局 (釜石市)

●問い合わせ 釜石市健康推進課
☎ 0193-22-0179

●構成団体…釜石医師会 釜石歯科医師会 釜石薬剤師会 岩手県釜石保健所
岩手県歯科衛生士会釜石支部 岩手県栄養士会沿岸地区会釜石地区
釜石歯科技工士会 釜石市食生活改善推進員協議会 釜石市老人クラブ連合会
釜石市スポーツ推進委員協議会・釜石市体育協会 釜石市母子保健推進員
●共催…釜石地域こころのケアセンター いわて東北メディカル・メガバンク機構
明治安田生命保険相互会社盛岡支社釜石営業所 カーブスイオンタウン釜石