入場無料

釜石市 健康づくりの集い

令和8年度
第36回

11月22日(日)

時間：10:00 ～ 14:00

会場：釜石市民ホール　TETTO
ホールA・B ／ ロビー

自分の体を知って学ぼう

- 医師による健康診査結果説明
  （健診結果をご持参ください）
- AGEセンサーで身体の焦げ付き具合チェック
- 体組成測定と結果説明
- 骨密度測定
- 塩分と野菜摂取バランス指標「尿ナトカリ比測定」など

健康を支える食と栄養

- 個別栄養相談
- 食改さんが作る減塩レシピ試食
- バランスよく食べようゲーム
- 減塩かんたんレシピ紹介

同日開催

時間　10:00～
会場　ホールA

いい歯の日（11月8日）にちなんで
◆いい歯の日絵画コンクール表彰式
◆親と子のよい歯コンクール釜石市代表表彰式

時間　10:20～13:00
会場　ホールA

キッズナース なりきり体験
小さなお子さんから高校生まで、白衣を着て写真撮影できます

時間　10:20～13:00　**会場**　ホールB

いきいき元気 体力チェック
体力測定の結果の解説と元気に過ごすための アドバイス

時間　13:00～14:00　**会場**　ホールA

特別講演「脳卒中死亡率第1位脱却に向けた
岩手医大脳卒中チームの取り組み」
講師　岩手医科大学医学部脳神経外科学
赤松洋祐 教授

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
- ガムを使って咀嚼機能チェック
- 口腔ケアグッズの紹介
- 歯科相談
- 歯科材料でアクセサリーを作ろう

こころの健康を学ぼう

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

問い合わせ

0193-52-0097

主催：釜石市健康づくり推進協議会
（事務局：釜石市健康保険課）

釜石市

●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
地域医療連携推進法人釜石スクラムメディカルネット