

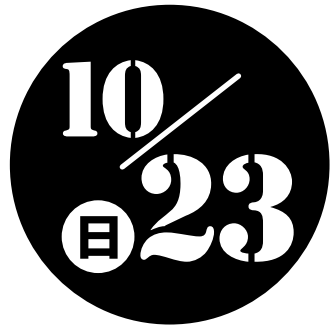
ふれあいすこやかいい健康...にしのみや健康づくり21

# 2005 西宮市民健康フェア

市制80周年記念

《問い合わせ先》

西宮市保健サービス課  
西宮市染殿町8番3号  
TEL: 0798-35-3310  
FAX: 0798-26-0616  
Eメール: kenkokan@nishi.or.jp



**第1会場 西宮市北口保健福祉センター (ACTA 西宮 西館 5F)**  
阪急電車「西宮北口駅」北東出口より徒歩1分  
**10:30~16:30**

**第2会場 西宮市立中央公民館 (プレラにしのみや6F)**  
阪急電車「西宮北口駅」南へ徒歩3分  
**13:30~15:30**

**！ 予約制**  
このマークのイベントの予約はすべて  
**10/3 (月) より**  
先着順で受付します。

### 心のケア講座

「こころ豊かに生きるために」～うつ病の理解と予防～

講師：有馬病院院長(精神科医師) 黄河正昭氏  
時間：10:30~12:00 定員：40名  
申込・問い合わせ：健康増進課 0798-26-3669 **！ 予約制**

### 第4回 市民健康ウォーキング大会

～ツボを押さえてリラックスウォーキング～

日時：11月12日(土) 9:00~12:30  
集合場所：夙川公民館  
コース：白帆が招く海辺のコース(約5km)  
定員：200名  
申込・問い合わせ：健康増進課  
TEL.0798-26-3667 または FAX.0798-33-1174 **！ 予約制**

### フォーラム

「わかってあげたい こどもの心」

不登校児童や社会的ひきこもりの若者の増加などが社会現象となっています。このフォーラムでは、不登校の子どもたちを育てた体験を持つ親と、人の心を見つめてきた精神科医とのトークセッションに参加者の皆さまからのご意見も交え、音楽演奏を楽しみながら、ともに心の奥を思案したいと思います。

話題提供者：稲用美恵子氏(不登校の子どもたちを育てた体験者・すこやか介護支援オフィスケアマネージャー)

聞き手：北岡修氏(西宮心の健康協会副会長) 音楽演奏：西野欣哉ユニット  
会場：西宮市立中央公民館(プレラにしのみや6F)  
阪急電車「西宮北口駅」南へ徒歩3分 **！ 予約制**

時間：13:30~15:30 定員：80名  
申込・問い合わせ：西宮心の健康協会 TEL または FAX 0798-63-3751

### 医師による健康相談

西宮市医師会

内科・整形外科の健康相談

身体や健康に関する悩み・相談に医師がアドバイスします。

### 正しい歯磨き...覚えてしまえば一生もの

西宮市歯科医師会

歯の健康相談(歯磨き指導もいたします)

### 噛めば噛むほど元気なからだ

健康増進課

～「噛む力」目でチェック!!～  
ガムを噛んで咀嚼力を判定します。

対象：4歳以上  
定員：先着200名



### 看護フェア

兵庫県看護協会西阪神支部

あなたも健康チェックしてみませんか?

1. 血圧脈波測定(血管年齢がわかります)
  2. 健康相談(※申込不要)
  3. 足裏測定(歩き方、姿勢についてアドバイスします)
- 定員：1=225名、3=80名
- 
- 申込：往復はがきに希望のイベント名と「午前」または「午後」のいずれかを明記のうえ、保健サービス課までお送り下さい(10/7必着)。多数の場合抽選し、返信はがきにて結果をお知らせいたします。なお、電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
- 
- 【申込先】〒662-0913 西宮市染殿町8-3
- 
- 西宮健康開発センター内 西宮市保健サービス課

### 薬草利用のいろいろ

西宮市薬剤師会

薬の相談

薬草による生活習慣病の予防と対策をアドバイスします。薬草(ペニバナ、ヨモギ、タマネギ)による染色のご紹介  
●コーン茶の試飲  
●先着150名の方にタマネギの皮で染色したハンカチをプレゼント!

### 親子で楽しく食育(食習慣作り)

**！ 予約制 0798-26-3667 健康増進課** 西宮いずみ会

こどもの時から食育づくりをすすめてみましょう!  
ごはんと大豆・野菜をおいしく食べよう!

幼児食のデモンストレーション&試食

①12:00~12:30 ②14:00~14:30  
定員：各20名

減塩をすすめてみましょう! ※予約不要  
お味噌汁をお持ちください。  
塩分濃度を測定します。



### 親子で考えよう、食育

健康増進課

～にしのみや健康づくり21より～

保健所での食育の取り組みや、西宮在宅栄養士の活動をご紹介します。

### 体質を知ろう～アルコールパッチテスト

健康増進課

アルコールに関する正しい知識を身につけてください。あなたがアルコールに対してどんな体質なのか、パッチテストで判定します。

### エイズ・結核予防コーナー

健康増進課

エイズ・結核は予防できます。ビデオや展示物でご紹介します。みんなでメッセージキルトを作りましょう。

「ダメ。ゼッタイ。」麻薬、覚せい剤、大麻、シンナーの乱用をなくそう

西宮地区薬物乱用防止指導員協議会

薬物乱用の恐ろしさを知ってください。アンケートにお答えいただいた方には粗品をさしあげます。

### 家庭用計量器無料検査コーナー

西宮市消費生活センター

ご家庭の体温計・体重計・血圧計・キッチンスケールなどをご持参ください。精度を確認いたします。

### 幼児の計測&情報コーナー

保健サービス課

- 西宮市の育児支援情報についてご紹介します。
  - お子さまの身長と体重を測定します。
- 12:30~16:30 ※予約不要



### 赤ちゃん体操&マッサージ、更年期相談

**！ 予約制 0798-32-3921 立山まで** 西宮市助産師会

ベビーオイルマッサージ

①12:30~13:30 ②14:00~15:00

対象：寝返りできない生後6~7か月までの赤ちゃん  
定員：各10名

赤ちゃん体操

15:30~16:30

対象：生後7か月~1歳6か月の赤ちゃん  
定員：10名

更年期相談(個人面談) ※予約不要

12:30~16:00



### お手玉遊び♪ みんなよっといで!

保健サービス課

「西宮お手玉の会」の皆さんがお手玉遊びをご紹介します。  
対象：幼児 13:00~16:00 ※予約不要

### 折り紙やろう! なにができるかな?

保健サービス課

折り紙講師の山本一彦氏が折り紙遊びをご紹介します。  
対象：幼児 10:30~12:00 ※予約不要

### すこやかライフは、乳幼児から

西宮栄養士会

一般・乳幼児栄養相談

赤ちゃんの一日の食事内容をフードモデルでご覧ください。ベビーフードの正しい使い方、アレルギーの代替食品、電子レンジを使った簡単離乳食をご紹介します。

### あなたの肺はとけ始めていませんか?

保健サービス課

呼吸機能測定、呼気中CO濃度測定

専門医によるミニ講話

「～吸わない人にも知ってほしい～肺がとけるタバコ病 COPDの話」  
講師：藪潤(西宮市保健所長) 11:00~12:00 ※予約不要  
専門医からのアドバイス

### 健康チェックコーナー

保健サービス課

測ろう体重～体重管理は健康への第一歩～

健康・体力を気軽にチェック!  
希望者には保健師による結果説明もあります!

### 健康体操「こけたらあかん!」

**！ 予約制 0798-64-5097** 保健サービス課

ご家庭でできる転倒予防体操とストレッチ体操を伝授します。

- ①13:30~14:10
- ②14:30~15:10
- ③15:30~16:10

講師：「元気ジョブ・身体からだ」  
運動指導員

定員：各20名



### 毎日歩こう もっと歩こう

健康増進課

健康のために歩きましょう。市内のウォーキングコースと健康ウォーキング推進員の活動をご紹介します。

### 健康で快適な室内環境づくり

環境衛生課

室内改善相談コーナー

ダニや虫の駆除方法をアドバイスします。ペットから感染するかも...人と動物の共通感染症についてご紹介します。

### 健康で安全な食物・住まい

生活衛生課

食中毒を予防するポイント、アレルギー物質を含む食品表示についてご紹介します。また、シックハウス、レジオネラ症の予防と対策をアドバイスします。

### 介護相談&介護用品展示

在宅介護支援センター

ご自宅で介護されている方、介護保険制度や介護の方法など何かお困りのことはありませんか? お気軽にご相談ください。

### 作品展示会&バザー

健康増進課

保健所デイケア作品展示

保健所での精神保健福祉事業の取り組みをご紹介します。精神障害者による作品をご覧ください。

精神障害者小規模作業所作品展示会

精神障害者の作品を展示・販売します。  
参加団体：くぬぎ共同作業所・ハートフルクラブ作業所・ひまわりファクトリー・スパークス・手作り工房ふるふる

西宮家族会の紹介&バザー

西宮家族会が家庭用品などのバザーを行います。

【問い合わせ先】西宮市保健サービス課 0798-35-3310  
主催/西宮市民健康づくり活動推進協議会 西宮市医師会・西宮市歯科医師会・西宮市薬剤師会・西宮栄養士会・西宮いずみ会・兵庫県看護協会西阪神支部・西宮地区薬物乱用防止指導員協議会・西宮市環境衛生協議会・西宮市献血推進協議会・西宮市老人クラブ連合会・西宮市地域婦人団体協議会・西宮市助産師会・西宮市共催/西宮心の健康協会