2007西宮市民健康フェア特集号

《問合せ先》
西宮市北口保健福祉センター
〒663－8035
西宮市北口町１－１
アクタ西宮　西館５Ｆ
☎ 0798－64－5097
Eメール／hokenj@nishi.or.jp

10/21（日）

第1会場

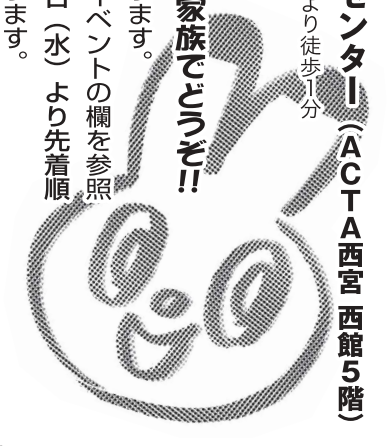
西宮市北口保健福祉センター（ACTA西宮 西館5階）

阪急電車「西宮北口駅」北東出口より徒歩1分

10時30分～16時

今年も健康イベントがいっぱいです！ ご家族でどうぞ!!

健康に関するさまざまなイベントをご用意しております。予約制のイベントもありますので、申込先は、各イベントの欄を参照してください。電話予約制のイベントは、10月3日（水）より先着順で受付いたします。皆さんのご参加お待ちしております。



■健康づくりは朝食から！（西宮いずみ会）
「小学生のための調理実習」①12時～13時　②14時～15時　対象：小学1～3年生　定員：各16名　申込方法：往復はがきに希望の時間（①か②）・お子様のお名前（ふりがな）・学年・保護者名・ご住所・電話番号を明記の上、下記までお送りください（10月2日消印有効）。抽選の上、返信はがきにて結果と詳細をお知らせいたします。
申込先：〒662－0855 西宮市江上町3－26 西宮市保健所健康増進課西宮いずみ会事務局「小学生のための調理実習」係
「減塩をすすめましょう！」ご家庭のお味噌汁をお持ちください。塩分濃度を測定します。
※予約不要
「いずみ会体操」15時30分～15時45分　※予約不要

■メタボリックシンドロームとは？（西宮市薬剤師会）
メタボリックシンドロームの予防と対策をアドバイスします。
「薬草、薬膳の展示」
「クッキーの試食」
「クコの葉茶の試飲」

■おなか周り、大丈夫!?（西宮栄養士会）
メタボリックシンドロームを予防するためのアドバイスや栄養相談、お料理のレシピをご紹介します。腹囲測定のほか、体成分分析機器（InBody）による体脂肪率・筋肉量の測定も行います。（先着50名）　※当日会場で配布する整理券が必要です。

■親子で考えよう、食育（健康増進課）
食事バランスガイドを使った親子の食事バランスチェック、在宅栄養士会の食育活動をご紹介します。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。

■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。

■口から始まる健康づくり（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！～特殊なガムを2分間噛み、その色の変化であなたの咀嚼力を判定します。

■看護フェア（兵庫県看護協会西阪神支部）
足裏で健康チェックしてみませんか？ ①骨密度測定（定員140名）　②足裏測定（定員90名）　申込方法：往復はがきに希望測定名どちらか1つと時間帯（午前か午後のいずれか）、お名前、年齢、ご住所、電話番号を明記の上、下記までお送りください（10月2日消印有効）。受付は先着順とし、返信はがきにて結果と詳細をお知らせいたします。尚、はがき1枚につき、お一人様の申し込みとさせていただきます。　申込先：〒662－0002 西宮市鷲林寺南町2－13 西宮協立リハビリテーション病院3階「看護フェア」係

■赤ちゃんの心と体の発育のために！（西宮市助産師会）
「ベビーオイルマッサージ」（予約制）①12時30分～13時30分　②13時40分～14時40分　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」（予約制）①14時50分～15時20分　②15時30分～16時　対象：生後7か月～1歳6か月の赤ちゃん　定員：各10名
申込方法：往復はがきに希望イベント名と時間（①か②のいずれか）、お母様とお子様のお名前、年齢（月齢）、ご住所、電話番号を明記の上、お送りください（10月5日必着）。多数の場合は抽選し、返信はがきにて結果をお知らせいたします。お問い合わせは0798－32－3921立山まで。申込先：〒662－0975 西宮市市庭町6－19 立山宛
「女性健康相談（個人面談）」10時30分～15時30分　※予約不要

■乳幼児の計測&子育て情報コーナー（保健サービス課）
西宮市の育児支援情報紹介、保健師による育児相談、身長・体重測定　対象：未就学児　※予約不要

■あなたの噛む力を測ってみませんか？（保健サービス課）
結果は後日郵送。待ち時間には折り紙遊びをご紹介します。
講師：武庫川女子大学高齢者科学研修センター研究員　13時～16時　※予約不要

■みんなで楽しくお手玉しよう（保健サービス課）
講師：西宮お手玉の会のみなさん10時30分～12時　※予約不要

■アルコール体質チェック（健康増進課）
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。

■一人でも多くの骨髄ドナー登録を！（保健総務課）
一人でも多くの患者さんを救うため、ご協力をよろしくお願いします。

■エイズ・結核予防コーナー（健康増進課）
クイズにお答えいただいた方には粗品をさしあげます。

■「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）
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。

■介護予防体操「楽しく体操♪～元気な毎日！」（保健サービス課）
要介護とならないための体操をご紹介します。①13時30分～14時　②14時15分～14時45分　③15時～15時30分　講師：西宮スポーツセンター　スポーツ指導員　定員：各15名　電話予約制☎0798－64－5097

■心のケア講座（健康増進課）
「うつ病とのおつきあい」～急いで死ぬのはもったいない～　講師：黄河正昭氏（精神科医師）10時30分～12時30分　定員：40名　電話予約制☎0798－26－3669

■健康チェックコーナー（保健サービス課）

■禁煙相談（保健サービス課）

■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。

■健康で快適な室内環境づくり（環境衛生課）
「ぜんそく・かゆみを撃退！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。

■健康で安全な食物・住まい（生活衛生課）
「食生活」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。
「住環境」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。
「ペット」ペットを飼う上で気をつけなくてはならない、人と動物の共通感染症についてご紹介します。

■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。通所者による作品をご覧下さい。
「地域活動支援センターと精神障害者小規模作業所作品展示販売会」参加団体：くぬぎファクトリー・ハートフルクラブ・ひまわりファクトリー・スパークス・手作り工房ふるふる・クリーンハウスくりくり
「西宮家族会の紹介&バザー」

■健康づくり推進員の活動紹介コーナー（健康増進課）
にしのみや健康づくり21
「運動グループ」ウォーキング大会などの様子をご紹介。
「栄養・食生活グループ」「男の料理教室」の様子をご紹介。
「タバコグループ」禁煙ウォーキングなどの取り組みをご紹介。

第2会場

西宮市医師会看護専門学校7階講堂

JR「西宮駅」南出口より東へ徒歩2分

13時30分～15時30分

■フォーラム
「暮らしを元気にするシンポジウム（安心して暮らせる地域づくり）」～高齢化を楽しむために～　講師：橘高通泰氏（兵庫医科大学医療社会福祉部教授）他
「ミニコンサート」演奏：西野欣哉ユニット　コーディネーター：北岡修（精神科医・西宮心の健康協会副会長）　定員：80名　申込・問い合わせ：西宮心の健康協会　☎またはFAX0798－63－3751

11/17（土）

■第８回市民健康ウォーキング大会

～歌って歩いて心と体の元気アップ～

時間：９時 30 分～（９時受付）　集合場所：夙川公民館（ホール）　内容：ミニ講座・ウォーキング　コース：ＪＲさくら夙川駅をめぐるお洒落な夙川コース（約６．５km）　対象：西宮市民（在勤可）　定員：１５０名　※小雨決行　申込・問い合わせ：健康増進課☎０７９８－２６－３６６７またはＦＡＸ０７９８－３３－１１７４

ふれあい　すこやか　いい健康