

健康とスポーツのフェスティバル

第25回松本市健康フェスティバル

出展テーマ

1 階

- 増やそうドナー登録、守ろう人の命 ライオンズクラブ(松本五クラブ)
- あなたの意思で救える命があります 松本市三献運動推進協議会
- 五感を刺激しおもちゃを通して心と体を育てよう 松本おもちゃの家
- おもてなし席(抹茶サービス) 裏千家淡交会長野支部中分会
- 安全・安心な鍼灸で未病予防! 長野県鍼灸師会中分会
- 肺がんCT検診、乳がんマンモグラフィ検診 長野県健康づくり事業団
- 自分の身体を知ろう(特定健診) 松本市医師会

屋 外

- からだに匂を!健康家族(午後1時まで) JA松本ハイランド
- 受けよう健(検)診伸ばそう健康寿命 松本市健康づくり推進員連合会

2 階

- 守ろう健康、受けよう健診(検診)(先着順整理券配布 運動課エコー:40人、肺年齢:125人) 松本市医師会
- 予防接種なんでも相談 健康づくり課
- 体の健康は歯と歯ぐきから!めざそう8020 松本市歯科医師会
- くすりミニ博物館 松本薬剤師会
- 血管のチェックしてみませんか(先着120名様に 整理券を配布) 長野県臨床衛生検査技師会中分会
- 放射線測定 長野県放射線技師会中分会
- 気にしてみようあなたの血糖値あなたの食事は何キロカロリー? 長野県看護協会松本支部
- 家族で予防 生活習慣病:ミニドックから健康相談まで 信州大学医学部付属病院
- あなたにも出来ること!応急手当で救える命 松本広域消防局
- 検査はあなたにも必要です 松本市エイズ・HIV等性感染症予防啓発推進協議会
- バランスのとれた食事をしましょう(合同開催) 松本市栄養士会、長野県栄養士会中分会、松本市食生活改善推進協議会
- 子どもたちに伝えようふるさとの味 松本市学校栄養士会
- 認知症でも安心して暮らせる地域づくりをしましょう 松本市地域包括支援センター
- まちかど健康相談~見直そう自分の身体 健康づくり課

検診・健診コーナー(事前申込が必要です)

- 肺がんCT検診**
■対象:40歳以上の市民の方100人(3年に1回) ■自己負担額:2,000円
- 乳がん検診**
■対象:40歳以上(女性)の市民の方40人(2年に1回) ■自己負担額:1,680円
肺がん・乳がん検診申込・お問合せ 松本市健康づくり課 TEL.0263-34-3217
- 特定健康診査**
■対象:松本市国民健康保険加入者で年度中に30歳~35歳および40歳~64歳の方45人
■料金:1,000円 ■申込:医師会医療センターTEL.0263-35-4997

第25回松本市健康フェスティバル

お問い合わせは 松本市保険課 TEL.0263-34-3216

2011松本市 ファミリースポーツカーニバル

お問い合わせは 松本市教育委員会体育課 TEL.0263-32-1818



ニュースポーツで遊んでスタンプラリー! 2011松本市 ファミリースポーツカーニバル

プログラム紹介

1階メインアリーナ

- スポーツチャンバラ
- 囲碁ボール
- バルバレー
- パラシュット
- フロッカー
- ラダーゲッター
- キッズ広場
- スタンプラリー

自分の体力をチェック してみませんか。 体力測定

身長、体重、体脂肪、握力、肺活量、腹筋前屈、垂直跳・他
※最後に総合判定が受けられます。

※ファミリースポーツカーニバルの会場は
土足厳禁です。上履を御用意ください。

ウォーキング講座の開催

10月の市民歩こう運動推進強化月間の一環として、健康づくりウォーキング講座を開催します。事前に予約が必要となりますので、お早めにお申し込みください。

- 時 間 10:00~12:00
- 講 師 田邊愛子氏/松本大学専任講師
- 定 員 50人程度(予約制)
- 申込・お問合せ 福祉計画課(Tel.34-3227)

笑顔のもとには家族の健康

健康相談コーナー
体力測定で
自分の体の事を
知ろう!

入場
無料



同時開催 第40回 健康を守る大会

13:00~16:15
松本文化会館/大ホール

- 健康標語表彰/13:25~
- 事例発表/13:40~
- 記念講演「病気になる人ならない人」/14:40~
内科医 おおたわ史絵 氏

主催:松本地区健康管理推進協議会
後援:松本市地域包括医療協議会

健康とスポーツのフェスティバル2011

10月2日(日) 松本市総合体育館
10:00~15:00(入場は14:30まで)

市民の皆さんがどなたでも気軽に参加いただける健康づくりのためのイベントです。気軽に遊びに来てください。

笑顔のもとには家族の健康 第25回松本市健康フェスティバル

医療・福祉関係者による実演と展示

場所/サブアリーナ・ロビー・第2トレーニング室・屋外

主催:松本市地域包括医療協議会
主管:松本市健康フェスティバル実行委員会

講演会「青少年の生活習慣病」

- 10:50~11:20 信州大学医学部保健学科教授 本郷 実 氏
- クール・ピア/クール・ダーマ ジョイントコンサート 指揮 吉野恵美子 氏
- 1回目/10:30~10:50 ○2回目/13:00~13:20

健康づくりウォーキング講座

- 10:00~12:00 松本大学スポーツ健康学科専任講師 田邊愛子 氏

豪華景品が当たるスタンプラリー開催!

お問い合わせは 松本市保険課 TEL.0263-34-3216

スポーツから生まれる家族の絆

2011松本市 ファミリースポーツカーニバル

場所/メインアリーナ

主催:松本市体育指導委員協議会 協賛:ゴールドバック株式会社

体験! **ニュースポーツ!**
(スポーツチャンバラ、囲碁ボール、バルバレー 他)

体力測定!

(専門家による総合判定が受けられます。)

★人気のスタンプラリーで豪華景品を当てよう!

お問い合わせは 松本市教育委員会体育課 TEL.0263-32-1818

第25回松本市健康フェスティバル

松本市総合体育館 **会場案内**

2F:サブアリーナ

医療、薬、検査・検診、健康相談、救命・救急コーナー

- 会場No
- ① 予防接種なんでも相談 健康づくり課
 - ① 頸動脈エコー検査、肺年齢測定 (先着順整理券配布/頸動脈エコー:40人、肺年齢:125人) 松本市医師会
 - ① 口腔内健診、口臭測定、歯科・矯正相談 松本市歯科医師会
 - ① くすりミニ博物館 松本薬剤師会
 - ① 動脈硬化検査 (先着120名様に整理券を配布) 長野県臨床衛生検査技師会 中信支部
 - ① 骨密度測定、放射線測定 長野県放射線技師会 中信支部
 - ① 血糖測定、カロリー計算 長野県看護協会 松本支部
 - ① ミニ身体測定、血液検査、食事教育システム紹介等 信州大学医学部付属病院
 - ① 救急処置講習 (AEDの実演) 松本市医師会、松本広域消防局
 - ① エイズ検査紹介、パネル展示 松本市エイズ・HIV等性感染症予防啓発推進協議会

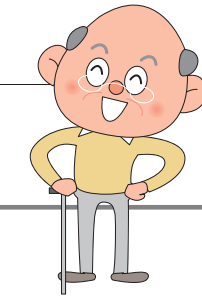
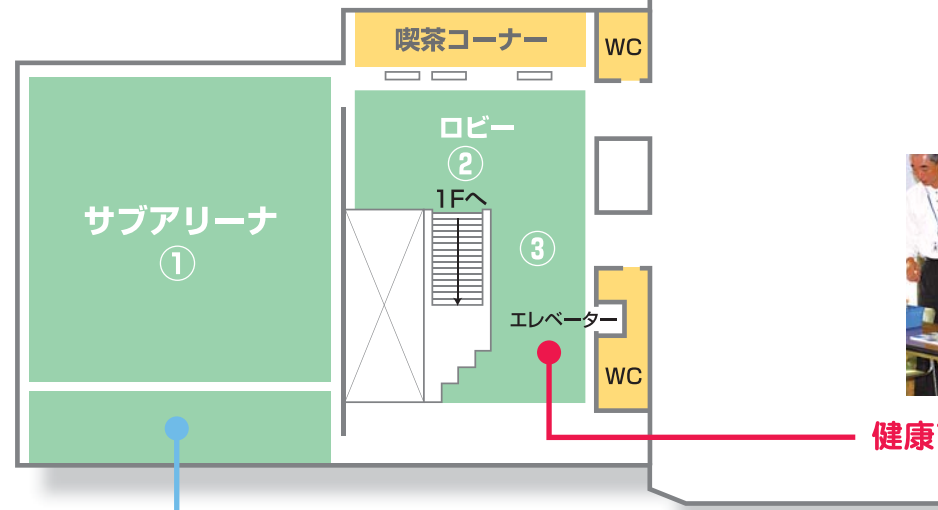
講演会「青少年の生活習慣病」

10:50～ 信州大学医学部保健学科教授 本郷 実 氏

クール・ピア / コール・ダーマ ジョイントコンサート

指揮 吉野 恵美子 氏

1回目/10:30～ 2回目/13:00～



2F:ロビー他

食、介護、健康相談コーナー

- 会場No
- ② 料理合わせ体験、食品等の展示、試食コーナー、レシピ配布等 松本市栄養士会、長野県栄養士会 中信支部、松本市食生活改善推進協議会
 - ② 給食メニュー紹介、クイズ等 松本市学校栄養士会
 - ③ 脳トレコーナー、介護相談等 松本市地域包括支援センター
 - ③ 血圧測定、健康相談等 健康づくり課



健康フェスティバルスタンプラリー抽選会場

1F:ホール、ロビー、大会議室、第2トレーニング室

三献運動推進、レクリエーション、針・灸、検診コーナー

- 会場No
- ④ パンフレット、ドナーカードの配布 ライオンズクラブ(松本五クラブ)
 - ④ 臓器提供意思表示カードの配布 松本市三献運動推進協議会
 - ⑤ おもてなし席(抹茶サービス) 裏千家淡交会長野県支部 中信分会
 - ⑥ 肺がんCT検診、乳がん検診(要予約) 長野県健康づくり事業団
 - ⑥ 特定健診(要予約) 松本市医師会
 - ⑦ いろいろなおもちゃで楽しもう 松本おもちゃの家
 - ⑧ 針灸の体験、パネル展示、健康教室 長野県針灸師会 中信支会

肺がんCT / 乳がん検診



屋外

屋外 ⑨

屋外

展示販売テントコーナー

- 会場No
- ⑨ 地元農産物、手作り食品販売(午後1時まで) JA松本ハイランド
 - ⑨ チャリティーバザー 松本市健康づくり推進員連合会
 - ⑨ 健康づくりウォーキング講座受付(要予約) 福祉計画課
 - ⑨ 軽食コーナー



健康づくりウォーキング
講座受付(要予約)



2011松本市ファミリースポーツカーニバル

1F:メインアリーナ



誰でも簡単に楽しくできるニュースポーツで遊ぼう!
体力測定をして自分の体力をチェックしませんか!

- 会場No
- ⑩ スポーツチャンバラ
 - ⑩ 囲碁ボール
 - ⑩ バルバレー
 - ⑩ パラシュート
 - ⑩ フロッカー
 - ⑩ ラダーゲッター
 - ⑩ キッズ広場
 - ⑩ スタンプラリー

自分の体力をチェックしてみませんか。

体力測定

身長、体重、体脂肪、握力、
肺活量、腹筋、前屈、垂直跳・他

※最後に総合判定が受けられます。

※ファミリースポーツカーニバルの
会場は **土足厳禁** です。上履を御用意ください。

