

健康フェスタ & 食育展 無料

10月15日(土)は、
区民センターへ
GO!



健康と食について楽しく体験し、学べる健康フェスタ&食育展。毎年好評です！
ぜひ、お越しください。この機会に健康づくりに取り組みましょう。

日時 10月15日(土) 13:30~16:00
場所 コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58)



相談

- 歯科相談 ● お薬相談

測定

- 血管年齢測定【※注意】 ● 肺年齢測定【※注意】
- インボディ(体組成)測定【※注意】
(インボディは裸足で測定します。パニーストッキングはご遠慮ください)
- 握力測定、アルコールパッチテストなど

【※注意】

血管年齢測定【各回100名】、肺年齢測定、【各回60枚】インボディ【各回30枚】については整理券を配付します。
(整理券は13:15~14:15~の2回配付。並んでいただく時間は13:00~14:00~になります。それまでは通行の妨げとなりますので、並ばないようお願いいたします。)

配布場所 正面玄関前

※測定ごとに一人1枚の発券となります。

ゲーム

- エコドライブシュミレーター
- バーチャル買い物ゲーム
- 吹き矢テスト カルシウム迷路 ほか

体験

- AED体験 ● バルーンアート ● おはしの使い方
- 食品カードを使った子どもの献立づくり

プレゼント

先着600名様に記念品(スタンプラリーをして、アンケートにお答えいただいた方に14:00から進呈)
先着70名のお子様にキャラクター風船をプレゼント



平野区歯科医師会
キャラクター
「ひらっしー」

献血コーナー・結核健診

予約不要・無料

※結核健診は胸部エックス線撮影(15歳以上)

主催 平野区健康まつり実行委員会

平野区歯科医師会 平野区薬剤師会 平野区役所 平野区食生活改善推進員協議会
平野区健康づくり推進協議会 南東部環境保全監視グループ 平野消防署 常磐会学園
※大阪市すこやかパートナーのMYフィットネス道からもインボディで出展していただいています。

食育展



やってみよう!
たのしく食育

★あなたのご家庭の汁物の塩分測定をします

ご家庭で作った汁物を50cc程度お持ちください。
減塩できる昆布水の作り方もお伝えします。

★食生活チェック

食のアンケートに答えて理想の食生活を見つけましょう!

★離乳食どうすればいいの?

喜連・平野子育て支援センターによる離乳食紹介。離乳食のことはなんでも聞いてくださいね。エプロンシアター・絵本の読み聞かせもあります。

★もったいない!!から学ぼう

東南環境事業センターによる3きり運動(使い切り、食べきり、水切り)と3R(再生抑制・再使用・再生利用)の紹介

※大阪市すこやかパートナーの大阪ガス(株)、大阪東部ヤクルト販売(株)、カゴメ(株)大阪支店、大阪サッカークラブ(株)(セレッソ大阪)、東南環境事業センターからも出展します

問合せ 保健福祉課(地域保健) ②番窓口 ☎4302-9882

あなたの血管は大丈夫?

~血管年齢を知って
若返らそう!!~



自分はまだ
若いから
大丈夫!

ほんとに大丈夫??

※誰でも年齢を重ねれば
血管も老化(動脈硬化)します。

- タバコ
- 運動不足
- 食生活の乱れ
- 肥満
- ストレス

こんな生活を送っていると、
血管の老化を早めてしまうかも..?

まずは自分の血管年齢を知りましょう!

血管年齢を知るには2つ方法があります。

- ①機械で測定する方法
(健康フェスタでも実施しています)
- ②おおよその目安がわかる程度ですが、
自分の血圧から計算する方法

~②の計算の仕方~

最低血圧+(最高血圧-最低血圧)÷3=平均血圧

最高血圧-最低血圧=脈圧

平均血圧が90以上、脈圧が60以上なら
血管年齢が高い=動脈硬化が進行しています

たいせつなこと...

毎年定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知っておきましょう。
40歳以上の国民健康保険加入者の方、後期高齢者医療制度加入者の方は、毎年健診の受診券が届いています。ご自分のために、ご家族のためにぜひ「からだのメンテナンス」をしましょう!

血管を若返らせるには??



- 体を動かしてストレス解消
- 過度の飲酒・喫煙はやめましょう。
- 塩分を控えて、
バランスのよい食事をしましょう。
- 魚・食物繊維の多い食事をこころがけ、
食事の一口目は野菜からとりましょう。
- 睡眠をしっかり取ることも大切です。



特定健診は無料です!

受診対象者 40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者

受診場所 医療機関(要予約)、保健福祉センター(予約不要)

詳しくは、保健福祉課(地域保健) ②番窓口 ☎4302-9882 へ