

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



いくの健康展

生野区住みます芸人「ムジンゾウ」も来るよ！

無料



「いくの健康展」へ行ってみたいと思います!!
今年の「いくの健康展」のテーマは
“計って測って、健康アップ!” だって

とき 11月8日(土) 14:00~16:00

ところ リゲッタIKUNOホール(生野区民センター)

スタート!

まずは計測コーナーへ

①計測コーナー

- ・血圧測定 ・血管年齢測定 ・骨粗しょう症検査
- ・握力測定 ・体脂肪測定 ・俊敏性テスト

今年、新しく測定できるようになった項目が…

- ・肺年齢チェック
(肺活量を測定し、肺年齢を算出します)
- ・老化度(AGEs値)測定
(体内糖化度検査で老化物質の蓄積をチェックします)
- ・酸素飽和度(SpO2値)チェック
(体内のヘモグロビンと結合した酸素量の割合を測ります)

野菜中心のレシピももらったし…
そうだ! **がん検診の予約**ができるはず!

④がん検診啓発コーナー

- ・いくみんレンジャーぬりえ
- ・ペーパークラフト ・検診予約
- ・大腸がん検診(検診キット送付対象者のみ)

がん検診、
予約してきたよ!
くわしくは7面へ

ゴール!!

アレ!? みんなで
「いくみん体操」「大阪ふれあい体操」
「長生きサンバ」も踊りたい。
いくみんも、一緒に踊ってこようっ!!

ちょっと不安に思ってる事とか
相談してみようかな!

②相談コーナー

- ・医師による健康相談
- ・歯科医師による歯科相談
- ・薬剤師によるお薬相談

野菜量と食生活の
診断してもらおう。

③食育コーナー

- ・野菜摂取量測定 ・SAT簡単食事診断
- ・野菜たっぷり料理実物展示 ・減塩だし試飲
- ・レシピ配布
- ・区内保育所(園)、幼稚園、小学校のパネル展示
「楽しい食育の取り組み」
- ・豆運びゲーム ・折紙で野菜作り

警察署・消防署
コーナー

区役所
啓発コーナー

よく眠れていますか?
睡眠チェック!

今日は、自分のカラダを知って、
健康を考える一日になりました。
おみやげももらったので、これからも
健康アップ、頑張ります!!

※なくなり次第終了

イベントのくわしい情報はHPで!



おおさか健康マイレージ
アスマイル

アスマイル対象事業です
イベント参加ポイント
100ポイントたまります

登録の
お手伝いをするヨ!

問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

