

西宮市民 健康フェア

！ 予約制

このマークのあるイベントは
事前申込が必要です。
イベントの内容をご確認下さい。

市民公募標語 最優秀作品 新・にしのみや健康づくり21
宮っ子は心も身体もくいしんぼう

見る・知る・わかる！
がんのこと



食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

2015 10月18日(日)

開場 10:00 ~ 閉場 15:30 (入場は 15:00 まで)

会場 西宮市北口保健福祉センター (ACTA西宮 西館5階)

阪急電鉄「西宮北口駅」北東出口より徒歩1分

がんばって、
東日本！
支援しています。

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・西宮市助産師会・西宮栄養士会
西宮いずみ会・兵庫県看護協会阪神南支部・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
西宮市老人クラブ連合会・西宮市地域婦人団体協議会・西宮市

【問合わせ先】西宮市保健所地域保健課 (西宮市北口保健福祉センター) **TEL0798-64-5097**

特別警報発令時は中止とします。ご不明の場合は上記の問合わせ先にお問合わせください。

10月18日(日)

開場10:00～閉場15:30 西宮市北口保健福祉センター (ACTA西宮 西館5階) (入場は15:00まで) 阪急電鉄「西宮北口駅」北東出口より徒歩1分

西宮市民 健康フェア

医師による健康相談 (西宮市医師会)

「内科医師、整形外科医師による健康相談」身体や健康に関する疑問・相談に医師がアドバイスします

大腸がん予防 (ミニ講座) (西宮市医師会)

医師による大腸がんの原因、症状・日常生活における予防についての講話2回 (定員15人程度)

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、歯みがき指導、パネル展示をします

お薬・健康なんでも相談 (西宮市薬剤師会)

薬剤師によるお薬と健康相談、禁煙指導薬剤師による禁煙相談、薬草茶の試飲

女性なんでも相談 (西宮市助産師会)

女性なんでも相談 (個人面談)

マタニティマーク、がん検診の啓発 (西宮市助産師会)

マタニティマーク、がん検診の紹介

栄養チェック (食事から健康) (西宮栄養士会)

・食事チェックコーナー、管理栄養士による栄養相談
・食生活アドバイス、食べ物によるガン予防

私達の健康は私達の手で (西宮いずみ会)

「健康と食生活を考えましょう」バランス食やパネル展示・クイズもしくは体験ゲーム・みそ汁試飲をします

噛めば噛むほど元気なからだ ～噛む力、目でチェック☆～ (健康増進課)

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

骨と血管の健康チェックしてみませんか? (兵庫県看護協会阪神南支部)

血管年齢測定 (定員 午前60名、午後60名)
骨密度測定 (定員 午前60名、午後60名)
午前10:00～12:00
午後12:00～15:00

当日、午前10時より看護協会ブース前でコンビチケット (血管年齢・骨密度) を1人1枚配布予定

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 覚せい剤・大麻・危険ドラッグの 乱用をなくそう (西宮地区薬物乱用防止指導員協議会)

・パネル展示・のぼり掲出・DVD放映等を実施いたします。○×クイズにお答えいただいた方には粗品を差し上げます

健康で快適な室内環境づくり (環境衛生課)

「ぜん息とかゆみを撃退!」
・家庭でのダニアレルギー対策をアドバイスします。
・蚊、セアカゴケグモ、マダニ、ハチなど、気をつけたい虫に関する展示や、いや～な害虫の相談、ダニに関するDVD放映も。粗品あります。

健康で安全な食物、住まい、 猫に関する相談会 (食品衛生課・生活環境課)

・食中毒の予防のポイント
・アレルギー物質を含む食品表示について
・食中毒菌について
・シックハウス・レジオネラ症の予防と対策の紹介
・飼い猫、野良猫についての相談会、地域猫活動の紹介

お酒の良識チェック! (健康増進課)

・「お酒・アルコールに関するQ&A」(粗品進呈あり)
・アルコールに対してどんな体質なのかバッチテストで判定します。

がん予防 唾液でストレスチェック! (健康増進課)

・唾液アミラーゼモニターでストレスチェック
・ストレスサインとストレス対処法について自己チェック
・ストレス対処法 (がん予防) についてのパネル展示

新・にしのみや健康づくり21 (第2次)、 にしのみや健康づくり推進員活動紹介 (健康増進課)

・新・にしのみや健康づくり21 (第2次) の紹介 (パネル展示)
・にしのみや健康づくり推進員の活動紹介
・ウォーキングマップの紹介 (展示・配布)
・がん、健康づくり、各種イベントに関する資料の配布

がん検診を受けよう! (健康増進課)

・大腸がんに関するクイズラリー
・がん検診の紹介チラシ配布

エイズ・結核を知ろう! (保健予防課)

・パネル展示、エイズ・結核関係のリーフレット等の配布をします

西宮市の救急医療体制 (保健予防課)

・パネル展示・リーフレットの配布

親子で考えよう、食育 (健康増進課・地域保健課)

・西宮市食育・食の安全安心推進計画の紹介
・食に関するパネル・フードモデル展示やリーフレット等の配布

乳幼児の計測・相談 (地域保健課)

・保健師による乳幼児の身体計測と育児相談、子育て支援に関する情報提供

健康チェックルーム・体力測定 (地域保健課)

・各種測定 (身長・体重・体脂肪・血圧)
・体力測定 (握力・長座体前屈・開眼片足立ち)



10.18(日)

! 予約制

ママと赤ちゃんの心と体のために (西宮市助産師会)

・ストレッチ体操 (定員10組)

対象：生後2カ月～7カ月未満
時間：10:30～11:00

・ストレッチ体操 (定員各10組)

対象：生後7カ月～1歳未満
時間：11:30～12:00

・ベビーオイルマッサージ (定員/8組)

対象：生後2カ月～6カ月
持ち物：バスタオル2枚
時間：13:00～13:30

・ベビーオイルマッサージ (定員/8組)

対象：生後2カ月～6カ月
持ち物：バスタオル2枚
時間：14:00～14:30

【申込方法】

往復はがき (返信用にも宛先く住所・氏名) を記入のことに住所、氏名、電話番号、希望イベント名、時間、お母様とお子様の名前 (氏名とともにフリガナ) と月齢を明記の上、10月2日 (必着) までにお送りください。複数申し込み不可。多数の場合抽選し、返信はがきにて結果をお知らせします。

問い合わせ先: 0798-32-4103 立山まで 申し込み先: 〒662-0975 西宮市市庭町6-19 助産院ツルマタニティクリニック 立山サナミ宛

※エコカード、市民活動カードのエコスタンプを押すことができます。