



石川県津幡町 資料提供

令和4年10月12日
健康福祉部健康推進課
担当:小林 綾乃
☎076-288-7926

健康まつり 知ろう！動こう！楽しもう！～未来につながる健康づくり～

1. 概要・目的など

町民の健康意識の高揚を図り、日常の生活習慣を見直す機会として、「知ろう！動こう！楽しもう！未来につながる健康づくり」をテーマに健康まつりを3年ぶりに開催します。「健康測定コーナー」では、体組成測定、血管年齢、血糖、骨密度、貧血など測定できます。「みんなで体を動かそうコーナー」ではノルディックウォーキングやボッチャ、体をほぐす体操などを体験できます。その他、野菜350g測定や糖尿病予防のための食事のお話、お子様も楽しめるスーパーボールすくい、ペットボトルボウリング、缶バッチづくりなど、楽しいコーナーが盛りだくさんです。

2. 開催日時・日程

10月16日(日) 午前9時～12時

3. 場所

津幡町福祉センター

4. 協力団体

津幡町健康づくり推進員(保健推進会、食生活改善推進会、母子保健推進会)、キャラバンメイト、介護予防メイト、スポーツ推進委員会、公立河北中央病院、明治安田生命、石川県栄養士会(順不同)

5. その他(注意事項など)

駐車場について

役場北側駐車場は当日駐車できませんので、ご注意ください。

知ろう! 動こう! 楽しもう!

～未来につながる健康づくり～

健康まつり

令和4年10月16日(日) 午前9時～12時

場所:津幡町福祉センター

健康測定コーナー

- ・体組成測定
- ・血管年齢測定
- ・血糖測定
- ・骨密度測定
- ・貧血チェック
- ・健康相談

などなど…



お子さまも一緒に!

- ・スーパーボールすくい
- ・ペットボトルボウリング
- ・缶バッジづくり



食事から健康づくり

- ・野菜 350g 計測してみよう
- ・AYT～朝に野菜を食べよう～
レシピ紹介
- ・町民が好きな野菜投票
- ・糖尿病予防のための食事のお話



ベジチェック!

手をのせるだけ!
食べている野菜の量が
わかる!



みんなで体を動かそう!

- ・ノルディックウォーキング体験 ※9:30～(各回30分程度)
- ・パラスポーツ!ポッチャ体験! ※動きやすい服装でお越しください。
- ・ボールを使った体操!～体をほぐしてみませんか?～



当日はマスクの着用や手指消毒等、感染拡大防止にご協力をお願いします。
なお、感染拡大状況により中止となる場合があります。町ホームページ、LINEでご確認ください。

町ホームページ
QRコード▶



主 催:津幡町健康まつり実行委員会

協力団体:津幡町健康づくり推進員(保健推進会、食生活改善推進会、母子保健推進会)、キャラバンメイト、介護予防
メイト、スポーツ推進委員会、公立河北中央病院、明治安田生命、石川県栄養士会(順不同)

問 合 先:津幡町健康福祉部健康推進課 ☎288-7926 mail:kenkou@town.tsubata.lg.jp