

第19回

川口健康フェスティバル

9/25日

市民一人ひとりが健康の素晴らしさを認識し、自分の健康は自分でつくるという自覚をもち、市民主役の健康づくりを実現しましょう。

リリア

健康体験コーナー 10:00~13:15 展示ホール

健康相談(医師)
歯の健康相談(歯科医師)
くすりの相談(薬剤師)
健康食試食
(食生活改善推進員)



血圧測定
こころの健康チェック
介護予防コーナー
救急救命体験コーナー
川口市健康・生きがい
づくりアドバイザー協議会
川口市健康管理士会の
各コーナー



血管年齢測定
骨密度測定



整理券は
当日9:45から
(先着各220人)

式典・講演会

音楽ホール

●開場/12:00 開演/13:00

●定員:600人

式典

- 8020よい歯のコンクール表彰
- アトラクション
(ちあふる新体操クラブ)
- 保健・医療・健康増進功労者表彰
- 公衆衛生功労者(団体)表彰
- 献血功労者(団体)表彰



健康講演 テーマ

「おしゃべりの底力」
～心と体の健康～

■講師

堀尾 正明 氏
(フリーキャスター)



1955年4月24日生まれ。埼玉県出身。
1981年にNHKに入局。2008年3月に
NHKを退社しフリーキャスターとな
り、多方面で活躍中。

ロコモチェック・ウォキング体験コーナー 10:00~13:00

催し広場

ロコモチェック

○7項目のチェック

- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・家のやや重い仕事が困難である など

○立ち上がりテスト

椅子に座り腕を組んだ状態から片足で立ち上れるかテストします。



ウォキング体験 ベクトルウォキング

今までよりも、負担を感じず楽しく歩く練習をします。歩く動作が改善されると「もう少し歩いてみよう」など心の変化を伴う効果が期待できます。ぜひご参加ください。

- 10:30から
1回25分を5回実施
- 各回先着30人
※当日9:45から整理券配布



ロコモに関する要因や症状に心あたりはありませんか

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ。和名:運動器症候群)は筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器に支障が起こり、歩行や日常生活が困難になっていく状態です。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。