

令和2年度

健康マイレージ事業

河北町健康フェスティバル

【期日】 9月26日(土)

【時間】 午前9時～午後2時

【会場】 サハトベに花

講演

【時間】 午前9時30分～午前11時 【場所】 サハトベに花 大ホール

健康長寿のための食事と生活

【講師】 食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫 氏

「あなたはなぜやせられないか?」「生活習慣病は自分で治す」など肥満や糖尿病のメカニズムや、「健康長寿のための食事と生活」という食生活と健康にまつわる最新情報を、医師の視線ではなく、一般の方に分かりやすい言葉でお話します。

講演会参加には、申込みが必要です。

申込期間: 9月1日(火)～9月18日(金)

講演会参加希望の方は、健康づくり係へお電話ください。

電話0237-73-2111(内線171・172)

平日 午前8時30分～午後5時15分



講師略歴 月刊誌「栄養と料理」の編集長を務められ、食生活ジャーナリストとして、「健康のためにどのような食生活を送ればいいのか」を、新聞・雑誌・テレビ・各地の講演で発信し大活躍されています。

申込みのうえ、参加された先着150名様に

食改さん作成の「健康おすすめレシピ集」

「醤油のかけ過ぎを防ぐちよいかけスプレーセット

マスクにつけるフェイスガードセット

携帯用アルコール除菌ジェル」をプレゼントします！

タイムスケジュール	内 容
午前9時～午後2時	<ul style="list-style-type: none"> ●健康チェックコーナー ストレスチェック・血管推定年齢測定(展示室)・脳年齢チェック(会議室) ●健康づくり展示コーナー:食生活改善推進協議会による展示(廊下) ●介護保険展示コーナー(廊下) ●園児による救急車の絵画展(展示室前廊下:9月18日～10月2日午後4時まで)
午前9時30分～午前11時	講演「健康長寿のための食事と生活」 講師 食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫氏
午前11時～正午	救命救急体験コーナー・救急車両展示(正面入口)
午後1時～	「米寿」賀詞贈呈式(交流室)



※当日はマスクを着用してお越しください。

※体調確認をして風邪の症状や体調不良を感じた場合、体温が平熱より高い場合は、参加を見合わせましょう。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容の変更や中止となる場合があります。

裏面もご覧ください

体験してみよう!

健康チェックコーナー

【展示室・会議室】

午前9時～午後2時

あなたは年齢相応?

簡単にチェックできます。

* ストレスチェック

* 脳年齢チェック

* 血管推定年齢測定



講演会終了後は大変込み合うことが予想されます。時間をずらしてのご利用や、間隔を確保するなど、感染症予防にご協力ください。

救命救急体験コーナー

【廊下】

午前11時～正午

消防署河北分署職員による

* 救命救急(AED)体験

* 救急車両展示(正面入口)

救急車の中をご覧いただけます。



見てみよう!

介護保険コーナー

【廊下】午前9時～午後2時

介護サービス事業所

地域包括支援センター

介護保険制度の紹介

など



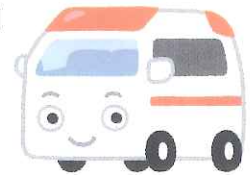
園児による救急車の絵画展

【展示室前廊下】

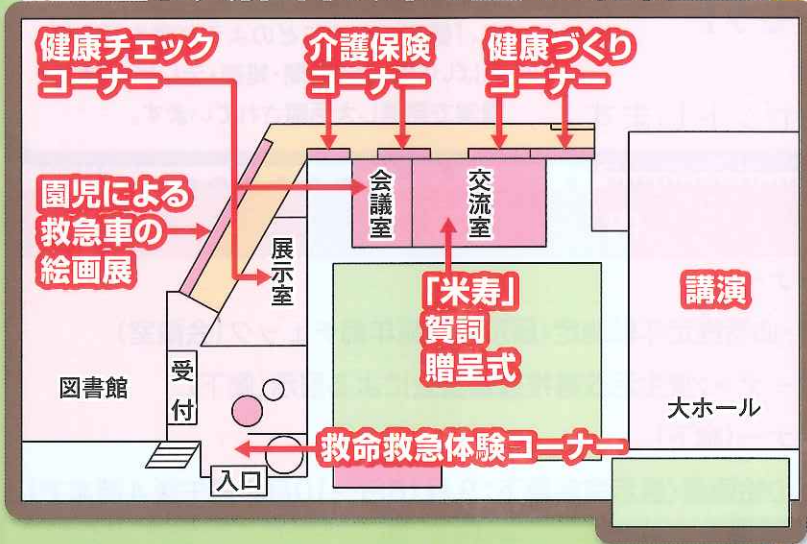
9月18日(金)～10月2日(金) 午後4時

かほくあいこども園

河北幼稚園



会場図(サハトベに花)



健康づくりコーナー

【廊下】

午前9時～午後2時

食生活・歯など健康に関するパネルの展示

食生活改善推進協議会

による展示



河北町健康マイレージ事業実施中!

30ポイント貯まると、「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント!

県内の協賛店でさまざまな特典サービスを受けることが出来ます。

さらにオリジナル巾着袋(べにのすけのイラスト入り)・町民プール利用

券・ひなの湯入湯券のいずれか1つをプレゼント!



健康フェスティバル
参加で5ポイントゲット!
健康づくりをして
ポイントをためよう!