

第3回 健康まつり in うしく



今年のテーマ：みんなで歯みがき

◆開催日時：10月19日(日)午前9時45分～午後3時30分
(午前9時30分開場)

◆場所：市保健センター

☆講演会

- ・午前11時～11時45分 「上手なむし歯予防」
つくば歯科衛生・マイスター専門学校教頭 松尾弘美先生
- ・午後1時15分～2時15分 「一生自分の歯で食べること」
川崎歯科医院院長(つくば市開業) 川崎泰先生

☆健康劇

- ・午後2時30分～3時 「糖尿病予防：おばあちゃんの初挑戦」
茨城県在宅保健師の会

保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター)
☎873-2111内線1742～4

いろいろな体験ができます。
ぜひご来場ください。



歯に関するコーナー

【事前予約左ページ参照】

- ・なんでも歯科相談
- ・むし歯予防フッ素塗布
- ・むし歯菌検査
- ・入れ歯の名前入れ



【予約なし】

- ・かむ力のテスト…ぜひお試しください。
- ・正しい歯磨きの仕方を教えます
…歯科衛生士が丁寧に指導します。

あなたの健康度チェックコーナー

【事前予約左ページ参照】

- ・動脈硬化測定…血管年齢を測定します。
- 【当日予約①午前10時30分～
②午後0時30分～】



- ・骨密度測定…骨粗しょう症の危険度を測定します。

【予約なし】

- ・糖尿病の血糖検査…自分の血糖値を知ろう!
- ・体力年齢測定
…体力テスト・エアロバイク体験など



子どもたち集まれ!

- ・1日図書館 おはなし会(午前11時～、午後1時30分～)
本の読み聞かせ・紙芝居など
- ・石こうによる工作コーナー
- ＜開会式終了後＞
- ・空気もきれいなお店キャンペーンソング発表会
- ・パネルシアター

簡単・おいしい試食コーナー

(午前10時30分～無くなり次第終了)

- ・今年のおすすめ
切り干し大根のサワー漬け
(食生活改善推進協議会による料理)



タバコの害についてもっと知ろう!

- ・空気もきれいなお店紹介
- ・たばこの害について

【予約なし】

- ・禁煙相談
- ・医師・薬剤師相談
- ・ニコチンパッチ無料処方



障がい者による手作り作品販売コーナー

(午前10時30分～無くなり次第終了)

- ・知的障害者デイサービスわくわく
(わくわくクッキー)
- ・身体障害者デイサービス(陶芸・籐細工)
- ・精神障害者社会復帰施設ほっとピア工房(手芸作品など)
- ・障害者施設みのるの郷
(自家ばいせん珈琲・手芸作品など)

作品展示コーナー(午前10時～午後3時)

- ・市内幼稚園・保育園による歯の健康に関するパネル作品
 - ・市内小中学生の健康標語
 - ・一般の健康標語、健康川柳、あなたの健康法
 - ・歯が喜ぶお料理コンテスト
- ※作品展示コーナーで入賞した方は、午前9時45分からの開会式の中で表彰式が行われます。

地元産野菜の販売

- ・女性農業者による四つ葉会
- ・若手農業者による UFO クラブ



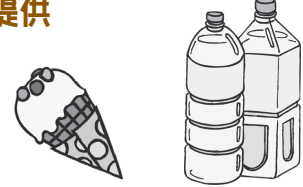
元気体操(正午～)

- ・牛久名物うしくかっぱ体操
- ・木ノ上先生によるリズム体操



健康食品サンプル提供

- ・低カロリーアイス
- ・飲料水
- ・ようかんなど



無料体験コーナー参加者大募集！！

今年のテーマは「みんなで歯みがき」です。お口の健康、体の健康を楽しく体験してみませんか？
下記の体験コーナーは申し込みが必要となります！奮ってお申し込みください！

体験その1

むし歯予防フッ素塗布
歯磨きとフッ素塗布を行います。
対象：小学3年生まで(保護者同伴)
定員：48人



体験その2

むし歯菌検査
対象：小学生ぐらいから大人まで
(子どもは保護者同伴)
定員：60人
※ガムをかみ、だ液をためて検査をします(結果が出るまで30分程度かかります)。

体験その3

なんでも歯科相談
のうろうろ がく
むし歯・歯槽膿漏・歯並び・顎関節症・入れ歯・歯の美容など、お気軽にご相談ください。
対象：赤ちゃんから大人までどなたでも！
(障がい者の方、妊婦の方もぜひどうぞ)
定員：36人



体験その4

動脈硬化測定
5分程度で血管年齢が分かります。
対象：昨年当選者以外の方
定員：100人



体験その5

入れ歯の名前入れ
旅行や入院など、家以外で入れ歯を取り外す機会のある方にお勧めです！
対象：入れ歯をお持ちの方
定員：30人



<申し込み方法> 往復はがきに希望の体験番号を記入しお送りください。お申し込みは1人1点のみとさせていただきます。後日抽選の結果を返信のはがきでお知らせします。体験日当日は返信はがきをご持参の上お越しく下さい。
※体験時間(午前10時30分～午後2時30分の間)は、こちらで割り振りさせていただきます。

<申込締め切り日>

9月25日(木)必着

往復はがき記入方法

往信 〒300-1292 牛久市中央 3-15-1 牛久市保健センター 行き	(返信用の裏面) 何も記入しないでください。	返信 申込者の郵便番号 住所 氏名	(往信用の裏面) ①氏名(フリガナ) 年齢・性別 ②郵便番号 住所 電話番号 ③希望の体験番号
---	---------------------------	-----------------------------------	---

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎873-2111内線1742～1744