

浦和区健康まつり 2016



健康で共に支えあうまちづくりのために

11月6日(日) 10時～15時

コムナーレ 10階
浦和コミュニティセンター
(JR 浦和駅東口駅前パルコ上階)

雨天決行

11月6日
10時～15時

入場無料

身近な地域で人のつながりを大切に
健康づくりの輪をひろげましょう

各種
測定

体験

講座

相談

展示

など
(詳しくは裏面へ)



さいたま市PRキャラクターつなが竜ヌウ



問合せ

- 浦和区役所保健センター
☎ 048-824-3971
受付: 8時30分～17時15分(平日)
- さいたまコールセンター
☎ 048-835-3156
受付: 8時～21時(無休)

主催: さいたま市浦和区
協働: アシスト浦和21



さいたま市

同時開催

浦和区民まつり 2016

11月6日(日) 10時～15時

※一部会場は17時まで

雨天決行(調公園除く) 荒天中止
浦和駅東口駅前市民広場など

健康で共に支えあうまちづくりのために 浦和区健康まつり2016

日時：11月6日(日) 10時～15時 会場：コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター

開催内容

生活習慣病予防

- ①あなたの骨は大丈夫？
骨密度測定と放射線医用画像展
- ②健康・体力測定、ユニバーサルデザインフード
紹介、服薬補助ゼリー紹介 他
- ③「知って得する高血圧の話」(医師講座) ※
「姿勢で変わるあなたの生活！」(ストレッチ) ※

歯・口腔の健康

- ④歯の健康相談、口臭測定、口腔内細菌測定、
ストレスチェック測定

栄養・食生活

- ⑤食後血糖値の上昇を穏やかにする栄養補助食品の
展示と試食
- ⑥食生活を考えよう～子どもも大人も高齢者もみんな
で一緒に健康づくり～
- ⑦お肌の健康診断と癒しのハンドマッサージ、
おなかとお肌セミナー ※

運動・喫煙・飲酒

- ⑧乳がん自己触診体験、呼気一酸化炭素測定、
健康に関する展示
- ⑨アルコールパッチテスト、キッズ調剤体験、
薬事相談(薬の飲み方等)、血圧測定 他

休養・こころの健康

- ⑩ハンドセラピーと足裏刺激健康法
- ⑪なんかすっきりしない…
そんなこと そっと 話してみませんか
- ⑫子どもにも安心、安全で痛みのない、はり灸を体
験してみませんか？
- ⑬「消費者トラブルにご用心」パネル展示、
クイズラリー

介護・介護予防

- ⑭お年寄りや体の不自由な方の困っていることを体
験してみませんか
- ⑮みんなでチャレンジ脳トレ
今年もやります折り紙教室！
- ⑯「認知症って何？」
一緒に認知症サポーターになりませんか！ ※
- ⑰介護・年金・成年後見制度についての相談と情報
提供コーナー

子育て支援

- ⑱親子の絆、思い出手形を作りましょう！
シニアの方も歓迎です
- ⑲地域の犯罪や非行の防止、立ち直り、子育て支援
活動などの展示
- ⑳プラバン工作～想像力豊かに、指先を使って心も
体も健康に！

※講座等の実施時間は、10月1日より市ホームページでご覧になれます。

出展団体 (番号は開催内容に対応しています)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| ①公益社団法人 埼玉県診療放射線技師会第一支部 | ⑧さいたま市浦和区役所保健センター | ⑯浦和区シニアサポートセンター |
| ②アシスト浦和21 | ⑨一般社団法人 さいたま市薬剤師会 | (ジェイコー埼玉・尚和園・かさい医院・
スマイルハウス浦和) |
| ③さいたま市国民健康保険課 | ⑩生きがい彩の会 | ⑰領家介護を考える会 |
| ④一般社団法人浦和歯科医師会 | ⑪傾聴みみの会 | ⑱上木崎地区保健愛育会 |
| ⑤大塚製薬株式会社大宮支店 | ⑫公益社団法人 埼玉県鍼灸師会浦和地区 | ⑲さいたま浦和地区更生保護女性会 |
| ⑥さいたま市食生活改善推進員協議会
浦和区ヘルスメイト | ⑬さいたま市消費生活総合センター | ⑳さいたま市立仲本児童センター |
| ⑦埼玉ヤクルト販売株式会社 | ⑭認定NPO法人ケア・ハンズ | さいたま市老人福祉センター仲本荘 |
| | ⑮生活協同組合パルシステム埼玉 | |

問合せ

●浦和区役所保健センター

☎048-824-3971

受付:8時30分～17時15分(平日)

●さいたまコールセンター

☎048-835-3156

受付:8時～21時(無休)

●主催：さいたま市浦和区

●協働：アシスト浦和21

※このイベントの開催に関する経費は75万円です。