

第40回 ぎふ市民健康まつり

参加
無料

ぎふ市民健康まつりは、各種医療・健康団体が一堂に会し、様々な側面から健康づくりに関する相談や、体験ができる場を提供することにより、様々な世代の方が楽しみながら、ご自身やご家族、身近な方の健康の大切さを見つめなおすことができるイベントです。

日時 令和元年**11月4日** 月・振休 **10:00~15:30** (受付終了15:00)

会場 **岐阜市文化センター** 開会式は1階催し広場にて10:00開始 (30分程度)
開会式終了後1階催し広場で相談・体験等受付開始

★今年のテーマ 高齢期の健康について

初回開催から40回目の節目となる今年は、過去、現在、未来にわたる社会的にも重大な健康課題を市民の皆様と共有したいという意図をもって「高齢期の健康」を出展の共通テーマとするとともに、第40回記念行事として、本年は特別に各種医療・健康団体による講話会を実施いたします。

今や65歳以上の方が総人口の3割に達し、団塊世代が75歳以上となり、介護等手助けが必要となる可能性の高い年齢層の人口が急増する「2025年問題」が現実化する時代を迎えつつあります。このような中、高齢期においても健康を維持し、趣味に、仕事に、いきいき、はつらつと生活されることは、全世代共通、社会全体の希望です。

高齢期の健康について、ぜひ一緒に考え実現してまいりましょう！

健康まつり第40回の記念行事として、各種医療・健康団体による講話会
～いつまでも健康でいるために～を開催します！

時間：11時から 場所：岐阜市文化センター2階小劇場 詳しくはチラシ裏面をご覧ください

こちらも
チェック！



高齢期の健康に関するコーナー

- ・ロコモチェック・相談コーナー
- ・しゃく力判定コーナー
- ・健康年齢チェック
- ・栄養相談コーナー
- ・日常生活活動量チェック
- ・ロコモ体操体験コーナー
- ・減塩味噌汁試飲コーナー
- ・体力年齢測定～いきいき筋トレ体操紹介～
- ・特定健診・特定保健指導のお知らせ
- ・握力測定
- ・補聴器疑似体験
- ・血管年齢測定
- ・簡易聴力測定
- ・脳年齢チェック
- ・飲み込みチェック
- ・物忘れチェック！

他にもいろいろなコーナーがあります

- ・健康医療相談
- ・歯科相談
- ・骨密度測定
- ・工作体験～うち作り～
- ・工作コーナー歯科技工体験～UVレジンでストラップ作り～
- ・まちなかうオーク
- ・災害時の食を備えよう
- ・メンタルヘルスコーナー ほか
- ・B型・C型肝炎コーナー
- ・お薬相談
- ・たばこ情報コーナー



開会式では各種表彰や、幼稚園児による鼓笛演奏があります！

健康まつりスタンプラリー及びまちなかうオークスタンプラリーに参加すると、粗品をプレゼントします！(なくなり次第終了)



第9回 岐阜市農業まつり

時間 9:30～15:30 (荒天時中止)

場所 JR岐阜駅北口駅前広場

お問い合わせ 岐阜市農業まつり実行委員会事務局 (岐阜市農林部 農林園芸課内) **TEL 214-2079**

さんぽde野外ライブ 6回目

時間 10:30～15:00

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス、岐阜高島屋前 わくわくステージ、金公園 ほか (雨天時、一部会場変更あり)

お問い合わせ さんぽde野外ライブ 実行委員会事務局 (岐阜市市民参画部 文化芸術課内) **TEL 214-4973**

同日開催

主催

岐阜市医師会 岐阜市歯科医師会 岐阜市薬剤師会 岐阜県歯科衛生士会 岐阜支部 岐阜県臨床検査技師会 岐阜地区岐阜県栄養士会 岐阜市支部 岐阜市食生活改善推進協議会 岐阜県作業療法士会 岐阜県言語聴覚士会 岐阜県理学療法士会 岐阜支部 岐阜県診療放射線技師会 岐阜地域 岐阜県歯科技工士会 岐阜支部 岐阜市

協賛

岐阜市献血推進協議会 岐阜県腎臓病協議会 岐阜市腎友会 岐阜県骨髄献血希望者を募る会 あげほの岐阜(乳がん患者会) 岐阜市地域活動推進士会 岐阜大学医学部附属病院 肝疾患診療支援センター

お問い合わせ

ぎふ市民健康まつり 運営会議事務局 (岐阜市健康部 健康増進課内) **TEL 058-252-7193**





各種医療・健康団体による講話会

～いつまでも健康でいるために～



日時 令和元年11月4日(月・振休) 11:00から **場所** 岐阜市文化センター2階 小劇場

いつまでも健康でいきいきと暮らすために日常生活の中で何に気を付けるとよいかについて、各種医療・健康団体の専門家がお話します。午前中は加齢による心身の機能低下とその予防についてのお話の後、口腔面からの健康維持について、午後からはかかりつけ薬局の活用、運動、飲み込み、栄養・食生活などの幅広い観点で健康づくりについてお話します。また、岐阜市からは新たな健康ウオーキングの紹介と、たばこに関する法改正についてお知らせします。

入退場は自由です。お気軽にお越しください。

11:00～ フレイルの予防と認知症の予防

岐阜市医師会

加齢により心身の活力が低下する「フレイル」と、認知症にならないためにフレイルの自己チェックと対策について考えましょう。



11:30～ オーラルフレイルについて

岐阜市歯科医師会

「オーラルフレイル」は、滑舌の悪化や食べこぼしなど、口腔機能の軽い低下や食の偏りなどを含む身体の衰えの1つです。症状が軽く見逃しやすいので、早めに適切な対応をして健康を維持しましょう。

11:50～ 健康はお口から ～お口の若返り～

岐阜県歯科衛生士会 岐阜支部

お口の清掃やお口と全身疾患の関わり、お口の体操などについてお話します。

12:10～ 入れ歯について

岐阜県歯科技工士会 岐阜支部

入れ歯の重要性についてお話します。



12:30～ 「かかりつけ薬局」について一緒に考えてみよう

岐阜市薬剤師会

高齢になるにつれて服用する薬は多くなる可能性が高まってきます。「かかりつけ薬局」を活用することで、健康を考え医薬品を正しく使う解決の糸口が見えてくるかもしれません。

13:00～ 骨の健康・筋肉の維持に必要な運動

岐阜県理学療法士会 岐阜支部

～骨粗しょう症予防&転ばないために～

高齢に伴い見えないところで進む、骨粗しょう症や筋力低下。その予防方法となる「運動」について紹介します。



13:20～ 人は作業をすることで元気になれる

岐阜県作業療法士会

～フレイル・認知症予防について～

人が生活するうえで作業(生活行為)は必要です。作業(生活行為)の大切さについてお話します。

13:40～ 飲み込みについての話と体操

岐阜県言語聴覚士会

飲み込みについての簡単なお話や、予防としての嚥下(飲み込み)体操を実施します。

14:10～ 美味しく食べて健康長寿

岐阜県栄養士会 岐阜市支部・
岐阜市食生活改善推進協議会

～サルコペニア・ロコモ予防の食事～

必要な栄養を摂るための食事やレシピを紹介します。



14:30～ 新登場! クアオルト®健康ウオーキング

岐阜市

ドイツのクアオルト(健康保養地)で医療としても行われているウオーキングをモデルとして考案されたクアオルト健康ウオーキングが、岐阜市(金華山、百ヶヶ峰)でも実践できるようになります。

14:50～ 望まない受動喫煙のない社会づくり

岐阜市

望まない受動喫煙をなくすために、受動喫煙の防止を義務付ける法律についてお話します。