

第7回

あすてらすフェスタ

第25回 小郡市民の健康づくり大会

とき

10月31日(日) 午前10時～午後3時

ところ

小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」

市民公開講座



テーマ 「うつ病と自殺予防」

講師 あかし心療クリニック 院長 明石広海 先生

会場 2階視聴覚室

時間 午後1時～2時30分

口腔がん検診

久留米大学医学部歯科口腔医療センターの
楠川仁悟教授による無料検診です。

会場 1階検診室1・2

時間 午前10時～午後0時30分



市民公開講座

《ジャンケンゲーム》

「あすてらす」のどこかにいるおり姫ちゃんと
ひこ星くんをみつけてジャンケン！
2人に勝ったら素敵な景品があるよ！



《屋外クイズラリー》

緑いっぱいの遊歩道に設置された健康や福祉につ
いてのクイズに答えながら、自然を満喫しよう！

体験

- 健康増進プール無料体験
- 家でできる簡単体操無料体験
 - ①わくわくボール ②腰痛らくらく体操
 - ③初めてのダンベル ④のびのびストレッチ
- 誰でもウォーキング
- 介護相談、車いす体験、福祉機器展示
- 脳のトレーニング
- ボランティア紹介・体験・登録、
要約筆記体験、点字体験、
セラピューティック・ケア体験など

食

- 子どもたちの健康を支える学校給食
給食紹介、給食食事会（150食程度）
- 健康を守る母の会バイキング
バイキングで学ぼう！～栄養バランス～

●主催

小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体(小郡三井医師会・小郡三井歯科医師会・あすてらすヘルスプロモーション・小郡市区長会・小郡市老人クラブ連合会・小郡市健康を守る母の会・健康運動クラブ・北筑後保健福祉環境事務所・栄養士会北筑後支部久留米分会小郡・小郡市社会福祉協議会・サポネットおごおり・平和総合サービス・きぼうの家ほか)

■問い合わせ先 健康課 ☎ 72-6666 内線 123

まちの健康相談室

<子ども向け>

- ①おやつ作り体験 ②豆はこびゲーム
- ③野菜のおなかスタンプクイズ

<大人向け>

- ①特定健診・特定保健指導に関する相談・展示など
- ②1日に必要な摂取エネルギーの算出

販売

- リサイクルバザー
- 体いきいき販売コーナー ●障害者作業所販売コーナー
- 綿菓子販売・個人ボランティアのバザー
- 古紙リサイクル品販売 ●おいしい軽食コーナー

リラックス

●満天の湯無料体験



各コーナーを3か所以上体験し、スタンプを3つ集めると「満天の湯」を無料で体験できます。

(有効期限：11月2日) ※小学生未満は必要ありません。

- ビデオ放映(各種健康・疾病情報、口腔ケアなど)
- お口の健康に関するリーフレット及び歯ブラシの配布
- 老人クラブ「散歩の会」散歩コースマップ展示
- 禁煙・分煙推進コーナー
自己チェック「ニコチン依存症になっていませんか？」
- 糖尿病予防啓発コーナー
- 食事相談コーナー
- 心の健康コーナー
「うつ病とアルコール依存症のチェックをしてみよう！」
- 赤い羽根共同募金街頭募金
- 介護情報ほっとスペース
- 障害福祉サービス紹介コーナー
- 認知症サポーター養成講座

展示・相談
その他

※詳しくは、広報お知らせ版11月号(10月15日発行)でお知らせします。

今年の特健診は受診しましたか？

平成 20 年度より、「基本健康診査」から「特定健康診査（特定健診）」に変わり、健診の実施主体が市町村から各医療保険者（市町村国保、協会けんぽ、共済組合等）に変わりました。

小郡市では 40 歳以上 74 歳以下の小郡市国民健康保険の加入者を対象に「特定健診」を実施しています。

※ 40 歳～ 64 歳の方には毎年 4 月に、65 歳～ 74 歳の方には毎年 6 月にご案内しています。

これまでの健診は、病気の早期発見・治療を目的としていましたが、「特定健診」では、糖尿病等の生活習慣病、とりわけメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする方を的確に把握するための健診です。

定期的に健診を受けることにより、身体の変化をいち早く見つけ、生活習慣病の予防が可能となります。

ご自身のため、ご家族のためにも毎年特定健診を受診しましょう。

特定健診の検査項目とは

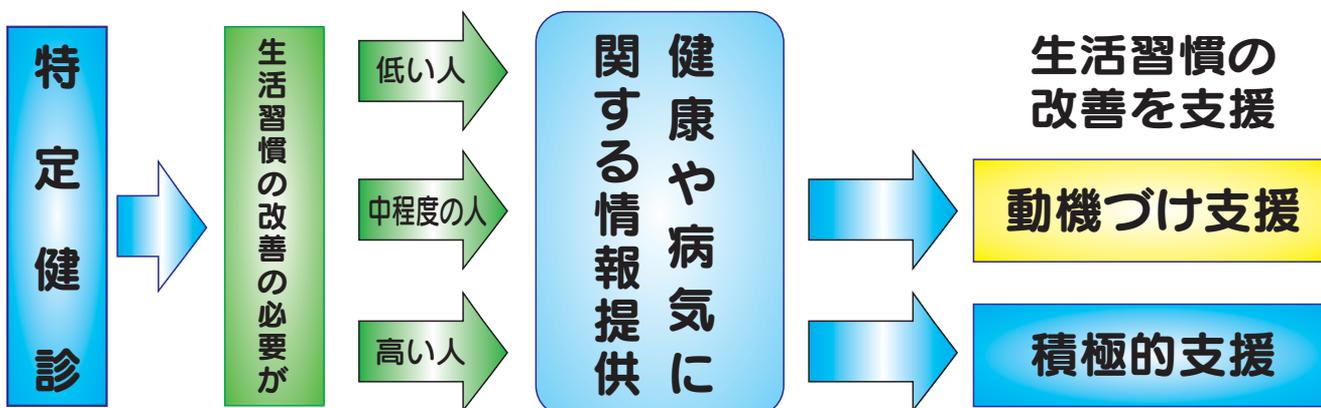
①問診、②診察、③身体・腹囲計測、④血圧測定、⑤尿検査、⑥血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能検査・*貧血）、*心電図、*眼底検査など

（注）* は選択検査項目（医師が必要と判断し実施する項目）です。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームに該当されたら、生活習慣の改善のために、特定保健指導を活用しましょう！

小郡市では国民健康保険特定健診受診者全員に対し、健診結果をお知らせします。

健診結果から、一人ひとりの生活習慣病の発症リスクを一定の基準により判定し、生活習慣改善の必要がある人についてはリスクに応じたサポートを行う「特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）」のご案内をしています。



まちの健康相談室（あすてらすフェスタ内で開催）

最近お腹周りが気になる方など、健康について相談してみませんか!?
保健師・管理栄養士が皆様の健康についてのアドバイスを行います。

とき 10月31日(日) / 午前10時～午後3時

ところ あすてらす 1階 多目的ホール

