

健康フェア特集号

《問合せ先》
 西宮市保健サービス課
 〒662-0913
 西宮市染殿町8-3
 ☎ 0798-35-3310
 Eメール/kenkokan@nishi.or.jp

10月22日

第1会場 西宮市北口保健福祉センター (ACTA 西宮 西館 5F)

阪急電車「西宮北口駅」北東出口より徒歩1分

10:30~16:00



予約制 このマークのイベントの予約はすべて10/3(火)より先着順で受付します。

食育をすべての年代にすすめよう!

予約制 0798-26-3667 健康増進課 西宮いずみ会

小学生のための調理実習

①12:00~13:00 ②14:00~15:00

対象:小学1~3年生 定員:各16名

減塩をすすみましょう! ※予約不要

ご家庭のお味噌汁をお持ちください。

塩分濃度を測定します。

いずみ会体操 ※予約不要

15:30~15:45



旬のものを食べて体力アップ!

西宮市薬剤師会

秋の食材と生活習慣病の予防

秋の食材(柿・梨・栗・きのこ類・豆類など)による生活習慣病の予防と対策をアドバイスします。

- ゴマ入りクッキーの試食
- 柿の葉茶の試飲
- 薬の相談



コツコツと骨の健康を考えよう!

西宮栄養士会

骨粗鬆症を予防するためのアドバイスや栄養相談、カルシウムを多く摂れる料理のレシピをご紹介します。骨密度測定(先着50名)も行います。※当日会場で配布する整理券が必要です。



親子で考えよう、食育

健康増進課

~にしのみや健康づくり21より~

保健所・地域での食育の取り組みや、西宮在宅栄養士の活動をご紹介します。

医師による健康相談

西宮市医師会

内科・整形外科の健康相談

身体や健康に関する悩み・相談に医師がアドバイスします。

口から始まる健康づくり

西宮市歯科医師会

歯の健康相談(歯磨き指導もいたします)

自分の口、あなたはどこまで知ってる?

健康増進課

~CCDカメラで口の中を見直してみよう~

口腔内カメラであなたの口の中をテレビ画面に映し出します。普段見えないところをご自分の目でチェックしてみてください。



看護フェア

兵庫県看護協会西阪神支部

足の裏で健康チェックしてみませんか?

足裏測定・骨密度測定

(歩き方、姿勢についてアドバイスします)

※当日会場で配布する整理券が必要です。



赤ちゃん体操&マッサージ、女性健康相談

西宮市助産師会

ベビーオイルマッサージ

①12:30~13:30 ②13:40~14:40

対象:寝返りできない生後6~7か月までの赤ちゃん

定員:各10名 ※要申込

赤ちゃん体操

①14:50~15:20 ②15:30~16:00

対象:生後7か月~1歳6か月の赤ちゃん

定員:各10名 ※要申込



申込方法:往復はがきに希望イベント名と時間(①か②のいずれか)、お母様とお子様のお名前、年齢(月齢)、ご住所、電話番号を明記の上、お送りください(10/6必着)。多数の場合は抽選し、返信はがきにて結果をお知らせいたします。お問い合わせは0798-32-3921 立山まで
 申込先:〒662-0975 西宮市庭町6-19 立山宛

女性健康相談(個人面談) ※予約不要

10:30~15:30

乳幼児の計測&子育て情報コーナー

保健サービス課

- 西宮市の育児支援情報についてご紹介します。
- 保健師による育児相談
- 身長と体重を測定します。対象:未就学児 ※予約不要

みてみて一緒に体験しよう!パクパク腹話術

保健サービス課

マジックや手作りバルーン、腹話術など親子でできる遊びをご紹介します。 ※予約不要

①14:00~14:40
 ②15:00~15:40



竹琴で音遊び

保健サービス課

ピアノクラフトワークのみなさんが、親子でできる簡単な楽器作りをご紹介します。 ※予約不要
 10:30~12:00

アルコール体質チェック

健康増進課

アルコールに関する正しい知識を身につけてください。あなたがアルコールに対してどんな体質なのか、パッチテストで判定します。

一人でも多くの骨髄ドナー登録を!

保健総務課

一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くのご協力が必要です。この機会にドナー登録について考えていただければ幸いです。

エイズ・結核予防コーナー

健康増進課

レッドリボンを作ってみませんか?ビデオや展示物・リーフレットで、エイズ・結核の予防についてご紹介します。

「ダメ。ゼッタイ。」麻薬、覚せい剤、大麻、シンナーの乱用をなくそう

西宮地区薬物乱用防止指導員協議会

薬物乱用の恐ろしさを知ってください。アンケートにお答えいただいた方には粗品をさしあげます。

これからの健康づくり「100歳まで歩ける自分を目指して」

予約制 0798-64-5097 保健サービス課

介護を必要とせず、最後まで自分の力で生きてゆくための工夫・ヒントを実技をふまえてお伝えします。

①13:15~14:30 ②14:45~16:00

講師:兵庫大学 柳本有二教授 他 NPO 団体スタッフ

定員:各30名

心のケア講座

予約制 0798-26-3669 健康増進課

「誰か気づいて!心のSOS」 ~自死予防に関する講座~

講師:有馬病院 黄河正昭氏(精神科医師)

時間:10:30~12:30

定員:40名

健康チェックコーナー

保健サービス課

健康チェックしてみませんか?あなたはメタボリックシンドローム、大丈夫?健康・体力・お腹回りを気軽にチェック!希望者には保健師による結果説明もあります!



禁煙講話

保健サービス課

専門医によるミニ講話 ※予約不要

講師:藺 潤(西宮市保健所長)

10:30~12:00 定員:18名

呼吸機能測定、呼気中CO濃度測定



家庭用計量器無料検査コーナー

西宮市消費生活センター

ご家庭の体温計・体重計・血圧計・キッチンスケールなどをご持参ください。精度を確認いたします。

健康で快適な室内環境づくり

環境衛生課

室内改善相談コーナー

ダニや虫の駆除方法をアドバイスします。

健康で安全な食物・住まい

生活衛生課

●食生活

食中毒を予防するポイント、アレルギー物質を含む食品表示についてご紹介します。

●住環境

シックハウス・レジオネラ症の予防と対策をアドバイスします。

●ペット

ペットを飼う上で気をつけなくてはならない、人と動物の共通感染症についてご紹介します。

作品展示会&バザー

健康増進課

保健所デイケア作品展示

保健所での精神保健福祉事業の取り組みをご紹介します。精神障害者による作品をご覧ください。

精神障害者小規模作業所作品展示販売会

参加団体:くぬぎ共同作業所・ハートフルクラブ作業所・ひまわりファクトリー・スパークス・手作り工房ふるふるクリーンハウスくりくり

西宮家族会の紹介&バザー

西宮家族会が家庭用品などのバザーを行います。

毎日歩こう もっと歩こう

健康増進課

健康のために歩きましょう。市内のウォーキングコースと健康ウォーキング推進員の活動をご紹介します。

10月22日

第2会場 西宮市医師会看護専門学校 7階講堂
 JR「西宮駅」南出口より東へ徒歩2分
 13:30~15:30

フォーラム

「ストレスに打ち勝つ健康フォーラム~いい笑顔をつくろう!」

基調講演「笑い与健康」 講師:松本治朗氏(医師・日本笑い学会理事)

落語と笑い 落語家:桂 勢朝

ミニコンサート 演奏:西野欣哉ユニット コーディネーター:北岡 修(精神科医・西宮心の健康協会副会長)

定員:80名 申込・問い合わせ:西宮心の健康協会 ☎またはFAX 0798-63-3751

11月25日

第6回 市民健康 ウォーキング大会 予約制

~脱!『メタボリック・シンドローム』ウォーキング~

日時:11月25日(土) 10:00~(9:30受付)

集合場所:塩瀬公民館3階講堂(塩瀬センター)

内容:ミニ講座・ウォーキング

コース:塩瀬中央公園と歴史街道コース(眺めのよい約4kmのコース)

対象:西宮市民(在勤可) 定員:150名

※小雨決行

申込・問い合わせ:健康増進課

☎0798-26-3667 またはFAX.0798-33-1174

【問い合わせ先】西宮市保健サービス課 0798-64-5097
 主催/西宮市民健康づくり活動推進協議会・西宮市医師会・西宮市歯科医師会・西宮市薬剤師会・西宮栄養士会・西宮いずみ会・兵庫県看護協会西阪神支部・西宮地区薬物乱用防止指導員協議会・西宮市環境衛生協議会・西宮市献血推進協議会・西宮市老人クラブ連合会・西宮市地域婦人団体協議会・西宮市助産師会・西宮市共催/西宮心の健康協会