

2019年度

同時開催

第45回 (旭川市・旭川歯科医師会主催)

歯の健康キャンペーン

- 歯科健康相談
- フッ素うがい体験
- お仕事体験 など



旭川市健康まつり

6月8日(土) 午後1時～午後4時30分
会場：道北アークス大雪アリーナ

(旭川市神楽4条7丁目 ※駐車場あり 200台)

土曜のアリーナでセット型健診！！

特定健診とがん検診(胃・肺・大腸)を実施

- 日時：6/8(土) 午前9時～11時
- 会場：大雪アリーナ2階

※6/3までにお申し込みください。

【お申し込み先】(※定員あり)
 旭川がん検診センター ☎53-7111

※ 周辺会場でも催事があり、駐車場の混雑が予想されます。あらかじめ御了承ください。

★体が硬くても大丈夫！ヨガ体験コーナー

(講師：河部みなこ先生・横山ひろみ先生)

- ・お子様も一緒に参加できます！
- ・膝や腰が不安な場合でも、イスに座って行えます。



①1:30～2:00 ②2:15～2:45 ③3:00～3:30 ④3:45～4:15

★手軽にできる！肩こり解消コーナー

(講師：旭川フィットネス協会 荻野ひとみ先生)

・ミニボールやストレッチポールなどを使って体をほくしましょう！！

①1:30～1:50 ②2:00～2:20 ③2:30～2:50 ④3:00～3:20

(※どちらのコーナーも各回 10～15名程度。動きやすい服装でお越しください。)

あなたの体をチェック!!

- ◆ 腕をまくろう旭川 2019～血圧を知って健康長寿を目指しましょう！医師が血圧について詳しく説明します♪
- ◆ 体内年齢をチェック！～体組成計で体内年齢を判定！
- ◆ 臨床検査コーナー～簡単な検査で血管の健康をチェック！
- ◆ 糖尿病のリスクをチェック！

～HbA1c(ヘムoglobin-A1c)の測定(先着順)

- ◆ あなたのための放射線展～骨密度測定
- ◆ 理学療法体験～体力評価で老化をチェック！
- ◆ 臨床工学技士会～足の血流測定で血管の健康をチェック！
- ◆ 皮膚科医が診る**皮膚がん検診(先着30名程度 ※整理券を配布)**
- ◆ **肺がん検診**(受付後、アリーナ入口の検診車で実施します)

受付時間	午後1時～4時
対象	40歳以上の方
料金	200円(必要時、痰の検査+300円)
申込み	当日会場へお越しください。
持ち物	健康保険証, 受診料

※ 旭川市民の方が対象です

あなたの生活習慣をチェック!!

- 食生活改善協議会 & 食育コーナー
～塩分を控えたみそ汁の試飲, 野菜の目ばかり手ばかりほか親子で楽しくゲームに挑戦！食について学びましょう！
- きちんとできていますか？手洗いチェック！！
- 国立大雪青少年交流の家
～早寝早起き朝ごはん！オリジナル缶バッジを作ろう！



セラピードッグふれあい体験 午後2時半～

セラピー犬は触れ合いや交流を通じて、病気やケガ、精神的な痛手を受けた人の不安を減らし、気力を高め、心と体を癒す働きをする高度な訓練を受けた犬たちです。



クイズで学ぼう!!

- ▼ 歯の健口(けんこう)クイズ (午後2時30分頃から)
- ▼ 食中毒防止隊タベルマンクイズ
～正解して隊員証をゲットしよう！！
- ▼ 献血推進キャンペーン
～クイズに参加された方に記念品を贈呈！



提供/(公社)日本食品衛生協会

相談・PRコーナー

- ▲ おくすり相談 ▲ はり・きゅうに関する相談
- ▲ 受けよう！がん検診コーナー ▲ 禁煙PRコーナー
- ▲ 花粉・カビの観察 ▲ 骨髄バンクPRコーナー
- ▲ しらかば作業所～汚れ落ち抜群の手作り石鹸「たまこちゃん」などの紹介・販売
- ▲ 作業療法を知っていますか？
～自助具や福祉用具などの体験, 子ども向けのコーナーもあるよ♪
- ▲ キッズスペースで家庭教育！学びカフェ

おトクなお知らせ

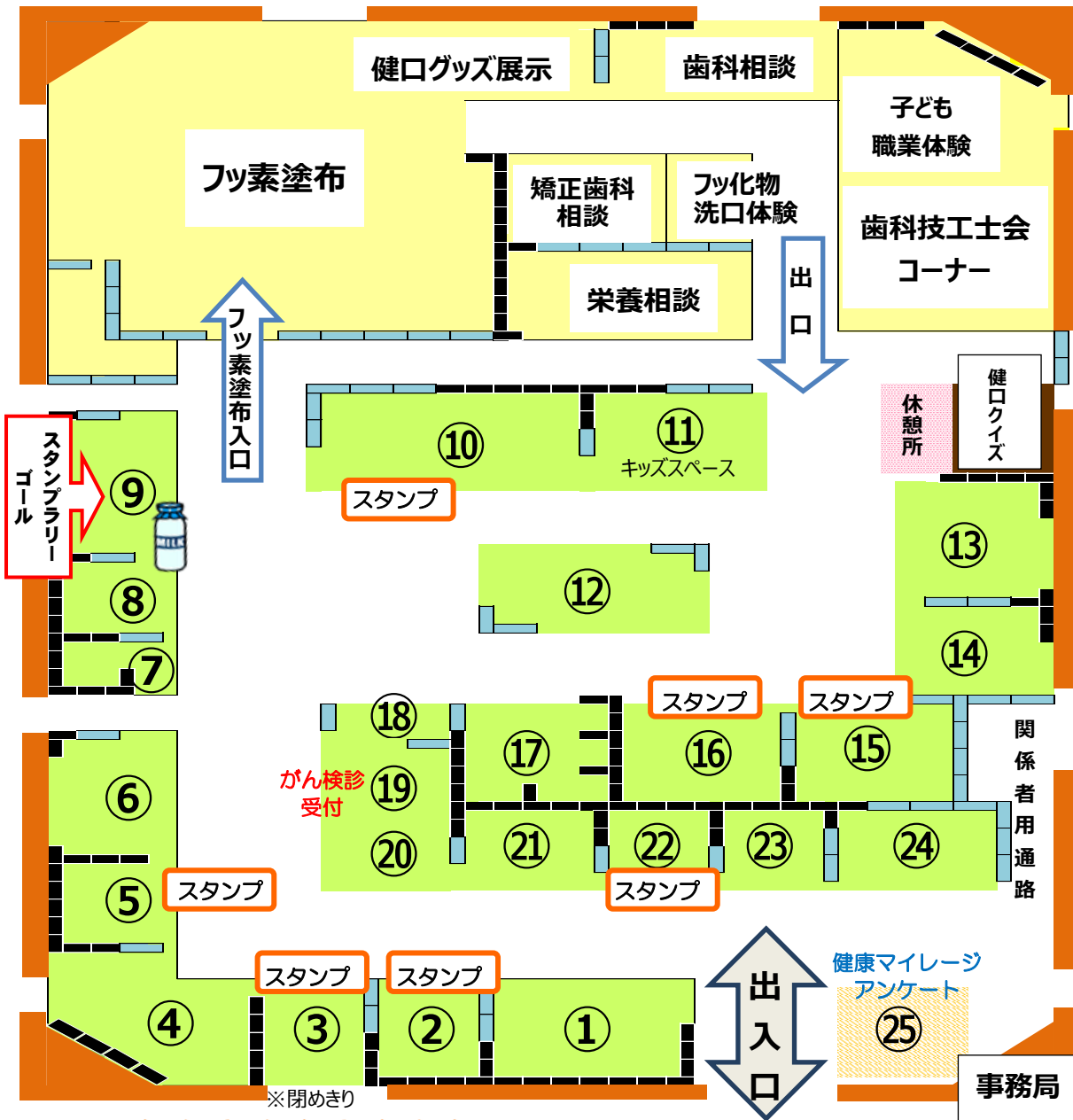
- **スタンプラリーに参加しよう！**
7個集めると牛乳がもらえます♪※先着順
スタンプの場所は裏面を見てね！！
- **健康マイレージのポイントをもらおう！**
～6ポイントためて特典に応募しよう！！～
健康づくりのイベントや教室に参加するとポイントがたまります。健康まつりに来て1ポイント, 更に, 当日肺がん検診や午前中のセット型健診(要予約)を受けると各2ポイントたまります♪
カードは会場で手に入るほか, 市のホームページからも印刷できます！！



お問い合わせ

旭川市保健所 健康推進課 ☎25-6315

2019年度 旭川市健康まつり・第45回歯の健康キャンペーン 会場案内図



番号	スタンプ	コーナー名
①		献血推進キャンペーン
②	○	骨髄バンクPRコーナー
③	○	しらかば共同作業所 販売コーナー
④		臨床検査体験コーナー
⑤	○	臨床工学技士会 足の血流測定
⑥		腕をまろう旭川2019 (血圧測定)
⑦		皮膚科医が診る皮膚がん検診
⑧		TRY on 体組成計! (体組成測定)
⑨		旭川食生活改善協議会 (スタンプラリーゴール)
⑩	○	理学療法体験コーナー (体力評価)
⑪		キッズスペースで家庭教育! 学びカフェ
⑫		セラピードッグあさひかわ ※午後2時半～
⑬		体が硬くても大丈夫! ヨガ体験コーナー
⑭		手軽にできる! 肩こり解消コーナー
⑮	○	はり・きゅう相談コーナー
⑯	○	「作業療法」を知っていますか?
⑰		おくすり相談コーナー (HbA1c測定)
⑱		禁煙PRコーナー
⑲		受けよう!! がん検診! ※肺がん検診受付はこちら
⑳		受けてトクする特定健診!
㉑		あなたのための放射線展 (骨密度測定)
㉒	○	花粉・かびの観察コーナー
㉓		食品の安全コーナー (手洗いチェック)
㉔		早寝早起き朝ごはん! オリジナル缶バッジをつくろう!
㉕		健康マイレージ、アンケート記入 等



スタンプラリー
 7つ集めて、⑨番コーナーに行こう!
 先着順で牛乳をプレゼント!
 ★スタンプのあるコーナー★
 ②番・③番・⑤番・⑩番・⑮番・⑯番・㉒番

