



令和4年度



# なみおか健康フェア

令和4年11月22日（火） 浪岡中央公民館

## オープニング セレモニー

13:00～13:15 認定こども園瑞穂の園児による和太鼓演奏

13:15～13:20 開会あいさつ 青森市長 小野寺 晃彦

## 第一部 13:20～14:50

### 「在宅医療推進のための共同セミナー」

テーマ「老いても病んでも自分らしく過ごしたい」

講師 医療法人社団オレンジ 理事長 <sup>べにや</sup> <sup>ひろゆき</sup> 紅谷 浩之 氏



本セミナーは、青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村の5市町村が連携して進めている「青森圏域連携中枢都市圏」の取組です。



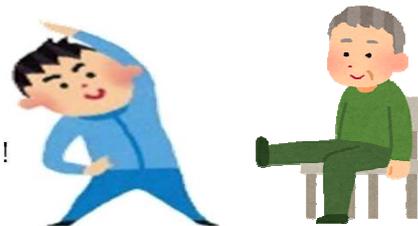
## 第二部

### 「気軽にできる簡単ストレッチ！」

15:00～15:20

講師：A F A A認定インストラクター 山口 京 氏

- 専門の指導員が簡単で効果抜群なストレッチを指導！Let's ストレッチ！
- 予約不要です。ヨガマット あるいは バスタオル をご持参ください。



### 「サプリメントの正しい知識」

15:20～15:40

講師：青森県薬剤師会 薬剤師 氏

- 普段なかなか聞けないサプリメントについて、薬剤師がわかりやすくお話しします。
- 予約不要です。お気軽にご参加ください。

### 「かしこく食べよう！こんな野菜には、こんな栄養！」

15:40～16:00

講師：青森県栄養士会 管理栄養士 氏

- 栄養素の専門、栄養士が野菜の栄養と効能をお話しします。
- 予約不要です。お気軽にご参加ください。



#### 【お問合せ先】

第一部 青森市立浪岡病院 地域医療連携チーム 電話 (0172) 62-3111 FAX (0172) 62-3115

第二部 青森市役所 浪岡振興部 健康福祉課 電話 (0172) 62-1114 FAX (0172) 62-0023

## 《ヘルステック予防サービス 簡単な健康チェックを行います》

13:30～16:00受付終了



ご参加いただいたかたに野菜ジュースをお配りします！

スタッフ：青森市立浪岡病院スタッフ  
浪岡振興部健康福祉課保健師

- この機会にあなたの健康と食生活をチェックしませんか。
- 参加費は、**無料**です。（所要時間は30分程度）
- 健診項目にはない簡易健康&体力チェック（野菜の推定摂取量や筋肉量測定など）を実施します。
- スタッフが健康・栄養相談と測定結果の説明を行います！



## 《市立浪岡病院スタッフによる健康に関する相談》

13:30～16:00受付終了

相談員：青森市立浪岡病院スタッフ

- あなたの健康に関する不安や疑問にお答えします。
- 相談料は、**無料**です。



## 《市立浪岡病院・健康福祉課の活動・取組紹介ブースとパネル展示》

13:30～16:00

スタッフ：青森市立浪岡病院スタッフ、浪岡地区保健協力員会  
浪岡地区食生活改善推進員

- 新しくなった青森市立浪岡病院の診療科や診療の特色、様々な取組などについて、ご紹介します。
- 保健協力員が浪岡地区の集団検診などの取組についてご案内をします。
- 食生活改善推進員が、「だし活」、健康レシピを紹介します。
- 冬場の感染対策、こころの健康づくり、がん対策、肥満・糖尿病予防、たばこ対策等のパネル展示を行います。

※ 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じた上、実施しますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- マスク着用の上、ご来場ください。
- 入場時には、手指の消毒にご協力ください。
- ご来場時の体温測定にご協力ください。
- 体調がすぐれない方は、ご参加を控えていただくようお願いいたします。
- 会場は、感染拡大防止のため換気を行いながら開催いたしますので、防寒対策をして参加をお願いいたします。

