

令和元年9月13日

相模原市発表資料

健活！さがみはら 健康フェスタ2019を開催します！



市マスコットキャラクター「さがみん」

市民の皆様が健康でいきいき暮らせるよう、お子さんから高齢者の方まで、誰もが気軽に参加でき、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんのイベント「健康フェスタ2019」を開催しますのでお知らせします。

日時 令和元年10月19日（土） 午前10時～午後3時

会場 ウェルネスさがみはら（中央区富士見6-1-1）
けやき会館（中央区富士見6-6-23）
衛生研究所（中央区富士見1-3-41）

内容 各種健康測定をはじめ、体操教室、講演会、健康相談、すてきな賞品が当たるクイズラリーも実施します。

また、元NHKテレビ・ラジオ体操指導者としてお馴染みの長野信一先生と一緒に体操をするコーナー、子ども向けのコーナーなども企画しています。

詳しくはパンフレットをご覧ください。



問合せ先

担当：健康増進課 森

電話：042-769-8274

会場	イベント	内容	
ウェルネスさがみはら A館1階	29 白衣の思い出記念撮影 認知症相談コーナー	あなたも白衣の天使になって、記念撮影をしてみませんか？(子どものみ) 認知症相談コーナーあります♪	
	30 ①知ってほしい「予防救急」 ②やってみよう！「心肺蘇生法」	①病気やケガを予防するための予防救急等の展示を行います。 ②心肺蘇生法(胸骨圧迫)で最高得点にチャレンジしてみよう！	
	31 感染症の予防体験 ～感染症の拡がりを見てみよう～	手にクリームを塗り、ゲームをして感染の拡がりの体験をします。体験者には記念品を プレゼントします。感染予防のパネル展示も行います。	
	32 結核をなくそう！ 「結核は昔の病気」と思っていますか？	結核予防活動のパネル展示と複十字シール募金を行います。募金をしていただいた方に複十字 シールを差し上げますので、それを使うことでぜひ結核予防の普及の一翼を担っていただきま すようお願いいたします。	
	33 参加賞・クイズラリー 賞品引換コーナー	会場内を見学しながらクイズに挑戦！アンケートご記入の方に参加賞をプレゼント。 クイズラリーに5問以上回答された方には、さらに賞品が当たるWチャンス！	
	ロビー ステージイベント		
	34 みんなで一緒に体操しよう！ 12:00～12:30	テレビやラジオでおなじみの長野信一先生(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)と一緒に、 みんなで楽しく「ラジオ体操」や「みんなの体操」を行います。	
	35 依存症体験談 11:00～11:45	依存症回復支援施設「相模原ダルク」のメンバーからのメッセージ！ 依存症について、そしてそこからの回復について、メンバーからの貴重な体験談をお話し します。	
	正面玄関付近	36 ①救急アニメを見ながら、 心肺蘇生法を体験！ ②救急隊員になって記念撮影！	①救急普及啓発広報車を使用して、幅広い年齢層に好評の救急アニメと消防職員の実演を見な がら心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでみませんか？(雨天の場合は、規模を縮小してロビーで行います。) ②救急隊員になって、記念撮影をしてみませんか？
		37 乳がん予防普及啓発	マンモグラフィ検診車の中を見学しながら、乳がん検診やマンモグラフィ検査についての疑 問に検査技師が答えてくれます。また、乳房模型によるしこり触診も体験できます。
38 琉球太鼓「相模原ダルク」演舞披露！ 12:30～12:50		ダイナミックな琉球太鼓の演舞で、健康フェスタ2019の開催を盛り上げます！(雨天中止)	
けやき体育館	39 「長野信一先生の体操体験！」 ～体ほぐしとラジオ体操と100歳体操！～ 10:00～11:50	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(日)～10月14日(月・祝) テレビやラジオでおなじみの長野信一先生といっしょに、楽しく、からだを動かします！！ 対象：市内在住・在勤・在学 定員：60名(事前予約・先着順) ※室内履きをお持ちください。	
衛生研究所	40 衛生研究所施設見学 「衛生研究所のお仕事ってなあに？」 1回目 11:00～11:30 2回目 14:00～14:30 ※未就学児要保護者同伴	事前予約・市コールセンター受付 9月18日(水)～10月14日(月・祝) 衛生研究所の仕事内容・設備などを紹介します。オリジナル缶バッジもプレゼント！ 定員：各回10名(事前予約・先着順・空き状況次第で当日予約可) 当日予約場所：ウェルネスさがみはら3F 集団指導室1・2 「持てる水を作ってみよう！」コーナー	



市体育館もクイズラリーの出題場所だよ！

クイズラリーはステキな賞品がいっぱい♪

交通機関
●JR横浜線相模原駅からバスで「市役所前」下車すぐ
●小田急線相模大野駅からJR相模原駅行きバスで「相模原警察前」下車徒歩3分

み～んなで体験！ 楽しく健康づくり

健活！さがみはら健康フェスタ2019

日時 10月19日(土) 午前10時～午後3時
会場 ウェルネスさがみはら・けやき体育館・衛生研究所



親子やキッズに人気のコーナー！

キッズ調剤体験
1回目 10:20～11:20
2回目 13:20～14:20

白衣の思い出記念撮影
救急アニメを見ながら、心肺蘇生法を体験！
救急隊員になって記念撮影

化学実験体験コーナー
「ペットと楽しく！！」
写真コンテスト

バルーンアートコーナー
笛をつくろう！！(厚紙製)

事前予約
「さがみん」&「サガビー」会場内のどこかに登場するよ！

施設見学

衛生研究所施設見学
「衛生研究所のお仕事ってなあに？」

事前予約
1回目 11:00～11:30 | 2回目 14:00～14:30

各種相談コーナー

医科健康相談 13:30～ (医師) ※当日先着10名
歯科・薬の相談 13:00～ (歯科医師・薬剤師)
働く人の健康相談 (相模原地域産業保健センター)
栄養相談 (管理栄養士) **認知症相談** (看護師)

講演

依存症体験談 11:00～11:45
依存症について、そしてそこからの回復について、「相模原ダルク」メンバーからの貴重なメッセージです。

医療講演会 10:00～ 事前予約
腎臓病のお話
講師：佐野 隆 先生(北里大学病院 腎臓内科 診療准教授)

医療(腎臓病)相談会 11:20～ 事前予約
※医療講演会受講者のみ
相談：佐野 隆 先生・正木 貴教 先生(町田市民病院 腎臓内科 医師)

○その他、健康づくりに役立つ情報などが盛りだくさん！
○各イベント、ブース等の詳細は、中面をご覧ください。

プレゼント! アンケートご記入の方に参加賞をプレゼント。さらに、クイズラリーに5問以上回答された方には、さらに賞品が当たるWチャンス！他にも各ブースで様々なグッズプレゼント企画がたくさんありますよ！

充実の無料健康測定

骨密度・足底圧測定 13:00～
※往復はがき申込(9月30日/月までに健康増進課必着) 抽選(100名)

血管年齢測定
体組成測定 (筋肉量・脂肪量・肥満分析等)
体力測定 (握力・立位体前屈・ステップング等)
肌水分量測定 **肺年齢測定**
疲労測定、心の元気圧測定 **脳年齢測定**

み～んなで体験

「長野信一先生の体操体験」 けやき体育館
～体ほぐしとラジオ体操と100歳体操～
10:00～11:50
※室内運動靴をご持参ください。
テレビやラジオでおなじみの長野信一先生といっしょに、楽しく、からだを動かします！！
講師：長野 信一 先生(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

笑い与健康 リフレッシュ体操 13:30～15:00
～笑ってステキな笑顔 いきいきと～
「笑い」がもたらす健康への効果に着目し、笑顔いっぱい手軽に楽しめる運動教室です！
講師：木下 祐一 先生(健康運動指導士)

みんなで一緒に体操しよう! 12:00～
長野信一先生と体操ができる貴重な時間です。みんなも一緒に参加しましょう！

やってみよう「心肺蘇生法」
応急手当の大切さや実技を学んでみませんか？
胸骨圧迫で最高得点にチャレンジしてみよう！

知ってほしい「予防救急」
～病気やけがを予防するために～

野菜350g ってどれくらい?
ピタリ賞を目指して野菜を量ってみよう！

あなたが感じる塩分濃度の簡易測定
手洗いチェッカー
あなたの手洗いで本当にきれいになっているか確認しよう。

感染症の予防体験 ～感染症の拡がりを見てみよう～
健康づくり普及員があなたの健康づくりを応援します。
足指力測定、棒反応等健康測定、あなたの骨、元気ですか？
(骨の健康)のコーナー、スロートレーニング指導など

【お問い合わせ・事前予約申込は…】
相模原市コールセンター ☎042-770-7777
年中無休 午前8時～午後9時
事前予約受付期間 9月15日(日)～10月14日(月・祝)
当日は会場周辺の混雑が予想されます。なるべく公共交通機関をご利用ください。
当日、ウェルネスさがみはら駐車場は利用できません。
(他の市役所周辺の市施設駐車場は利用可。2時間以上は有料。)

主催：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市(健康増進課：TEL 042-769-8274)

健活！さがみはら

健康フェスタ 2019 プログラム&フロアガイド

※時間表示のないイベントは終日開催です。 ※★はクイズラリー出題場所です。 ※🗑️はアンケート回収ボックス設置場所です。

会場	イベント	内容
エレベーター前	① わかっているけどやめられない★ ～意外と身近な依存症と 目指せスマドリ！～	お酒との上手な付き合い方「スマドリ（スマートドリンク）」について楽しく学べます。また、「いつの間にかハマり込んでいる」「やめたくても、やめられない」といった、意外に身近な「依存」について、分かりやすく学べるチェックシートもご覧いただけます！ 関連映画の紹介やパネル展示、リーフレットなどの配布を行います。 電子版「ビールすごろく」ゲームや「飲酒状態体験ゴーグル」など、大人も子どもも楽しみながら学べるコーナーもあります。参加者には「スマドリ手ぬぐい」をプレゼント！※無くなり次第終了
	② 腎臓病のお話と相談会 講演会 10:00～11:20 相談会 11:20～12:30	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(日)～10月14日(月・祝) ・医療講演会「腎臓病のお話」 定員：100名(事前予約・先着順) ・医療相談会 定員：14名(事前予約・抽選) 講演会・相談会講師：佐野 隆 先生(北里大学病院 腎臓内科 診療准教授) 相談会講師：正木 貴教 先生(町田市民病院 腎臓内科 医師)
視聴覚室	③ 笑いとお話のリフレッシュ体操 ～笑って、 ステキな笑顔 いきいきと～ 13:30～15:00	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(日)～10月14日(月・祝) 「笑い」がもたらす健康への効果に着目し、笑顔いっぱい手軽に楽しめる運動教室です！ 講師：木下 祐一 先生(日本体操研究所 健康運動指導士) 対象：市内在住・在勤・在学 定員：60名(事前予約・先着順)
学校保健検査室	④ キッズ調剤体験 (薬物乱用防止啓発協働事業) 1回目 10:20～11:20 2回目 13:20～14:20	事前予約・市コールセンター受付 9月15日(日)～10月14日(月・祝) 市内小学生3～6年生を対象として、薬局薬剤師の業務内容を体験します。 各回6名(事前予約・先着順)
医師会会議室	⑤ 疲労測定、心の元気測定 肺年齢測定 脳年齢測定	ME-BYOサミット神奈川実行委員会による測定コーナー 未病コンセプトや未病産業の普及活動の一環で様々な測定をおこないます！ お気軽にお越しください！
エレベーター前	⑥ 健活！チャレンジに挑戦!! ～登録だけで景品ゲット～★	「健活！チャレンジアプリコース」に当日登録(応募)していただいた方、または、「健活！チャレンジレポート」を当日ご提出(応募)いただいた方に景品をプレゼントします。アプリの登録方法やレポートの記入方法もご案内いたします。
	⑦ たばこクイズコーナー ～全問正解で景品をゲットしよう～	「たばこ」に関するクイズの正解を展示品から探し出して、全問正解を目指そう！景品をゲットだぜ！
	⑧ パルーンアート！	健康フェスタ来場者(子ども)にパルーンアート作品をプレゼントします！



健活！チャレンジ
始まっています。
歩くだけで豪華景品が
当たるかもよ！
今日からは非
アプリでチャレンジ！
レポート提出で
チャレンジ！

健康フェスタ 2019
さがみはら
～みんなで伸ばそう健康寿命～

いくつかわれるか
楽しみだなあ♪

会場	イベント	内容
エレベーター前	⑨ セルフメディケーション	上手なセルフメディケーションについてお知らせします。
	⑩ 薬物乱用防止・アンチドーピング！ (薬物乱用防止啓発協働事業)	薬剤師による薬物乱用防止啓発活動およびアンチドーピング活動を行います。 (ダルクの方も参加します。)
	⑪ 笛を作ろう！(厚紙製)	厚紙とペットボトルのふたを利用して、笛をつくりまします！(よく鳴るよ！)
一般健診室・ 歯科健診室	⑫ 働く人の健康相談	相模原地域産業保健センターによる健康相談を行います。
	⑬ 医科健康相談 13:30～15:00 ※個別相談：当日先着10名	医師による病気や健康等についての個別相談を行います。「胃がんハイリスク検査(ABC判定)」、「胃がん内視鏡検診」、「子宮がん検診」、「乳がん検診」などのパネル展示も行います。
	⑭ 歯科相談 13:00～15:00	歯科医師による歯科相談を行います。
	⑮ 薬の相談 13:00～15:00	薬剤師による薬の相談を行います。
	⑯ 測定20秒！痛くない！ 「血管と腎臓の健康チェック！」	血管年齢、血圧、尿チェックを行います。(※尿チェックは、数に限りがあります。) 保健師から、血管・腎臓を守る生活習慣のポイントをお伝えします。
	⑰ 肌水分量測定 ～働く世代の健康づくりを応援！～	肌水分量測定を行います。 働く世代の健康づくりを応援するためのパネル展示等も行っていきます。
プレイルーム	⑱ 足と健康 骨密度・足底圧測定 13:00～15:00	希望者は、1人につき1枚、往復ハガキに、氏名・住所・電話番号・「健康フェスタ骨密度測定希望」と書いて、9月30日(月)までに必着で健康増進課へ【送付先】〒252-5277 中央区中央2-11-15 骨密度測定、足底圧測定行った後に、相談者へのアドバイスを行っています。(100名) 9月30日の締め切り後、結果をはがきにて郵送します。
	⑳ みんな元気に！健康づくり 普及員があなたの健康づくりを 応援します★	足指力測定等いろいろな体験しながら、あなた自身の身体の状態を知るためのコーナー。スロートレーニングや健康ウォーキングの体験コーナー、骨と筋肉に関するパネル展示ともあります。
グループ指導室 1・2	㉑ 「持てる水を作ってみよう！」	2種類の不思議な水を混ぜると、なんと水を持つことができるんです！ 触って楽しいプルプルな感触をぜひ体験してみよう！
	㉒ 教えて！献血 ～けんけつちゃんランド～	クイズに答えて献血(けんけつ)について知ろう！ 参加者には、大人気のけんけつちゃんグッズをプレゼント！
連絡通路 (A館側)	㉓ いいね♡薬乱防止さがみんフォトスポット (薬物乱用防止啓発協働事業)	相模原市マスコットキャラクターさがみんが、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」バージョンになって登場！インスタグラム風の写真が撮れるフォトスポットです。カメラを用意して一緒に写真を撮ろう！
エレベーター前	㉔ 手洗いチェッカー&食品の安全！	いつものあなたの手洗いで、本当にきれいになっていますか？手洗いチェッカーによる手洗い体験で正しく洗えているか確認してみましょう！ほかにも、食中毒予防についてのパネル展示やDVD放映、リーフレットの配布を行います。食品の安全性に関するアンケートにもご協力お願いします。
言語療法室	㉕ 「ペットと楽しく！！」 写真コンテスト2019★	市内にお住まいの方から募集したペットの写真コンテストの応募作品を掲示し、投票を受け付けています！マイクロチップやペットの防災グッズの展示も行います。
調理実習室	㉖ 野菜350gってどれくらい？★	ピタリ賞獲得を目指して「これで350gかな？」と思う分量の野菜を実際に量ってみましょう！ 野菜に関するクイズもあります。
	㉗ みんなで食育！	食育に関するパネル展示や、パンフレットの配布等を行います。 野菜を使ったレシピなども配布します！
A館2階 健康増進室	㉘ 自分のカラダを調べてみよう！★ 体力測定・体組成測定	握力、柔軟性、ステップング、垂直跳びなどの体力測定や、体脂肪や部位別の筋肉量・脂肪量の測定、腹部肥満分析などを行います。

未病とは？
健康と病気の間に連続的に変化している状態を「ME-BYO(未病)」といいます。

健康 病気
健康 未病 病気

詳しくはこちらから [ヘルスケア・ニューフロンティア](#) 検索

神奈川県では、未病月間(10月)を中心にME-BYOを伝える様々な取り組みを展開しています。

健康フェスタ2019は、未病月間イベントのひとつに位置づけられています。

ウェルネスさがみはらB館3階

ウェルネスさがみはらA館3階

ウェルネスさがみはらA館2階

レストラン 営業中!

健康づくりに役立つ情報もりだくさん!