

健康フェア

10月10日（土）

ところ：

ルビットタウン1階催事場

開催時間：

10時00分～14時30分
（最終受付14時00分）



健康推進キャラクター
けんぼちくん

健康・体験コーナー



ベジミル（野菜摂取度測定）
AGEs（糖化測定）
骨ウェーブ（骨の健康度測定）
健康相談・体力測定
減塩コーナー
岐阜県理学療法士会コーナー 等

なかっっこコーナー



視力の発達を知ろう
見え方を体験しよう
目の健康クイズ
子育て支援センターコーナー

展示コーナー

たばこ・アルコールについて知ろう
歯科・がん予防について
ブルーライトアップ・CKDについて

健康づくり8か条を推進しています

1. 自分の健康に関心を持ちましょう
2. 定期的に健診を受け生活習慣を見直しましょう
3. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
4. こまめに体を動かし、自分にあった運動を続けましょう
5. 1日の適正飲酒量を守りましょう
6. のぞまない受動喫煙をなくしましょう
7. かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受けましょう
8. 趣味や人とのつながりを増やしましょう

【お問い合わせ】中津川市健康課 0573-66-1111（内線629・628）

【主催】中津川市

【協賛】㈱パローホールディングス

明治安田生命保険相互会社名古屋東支社

（中津川市は、企業・団体と協働して健康づくりを推進しています）

