

令和5年度

楽しみながら健康づくりを体験する 6日間

いわみざわ健康まつり

とき

令和5年9月26日火～10月1日日 午前10時～午後5時
(10月1日は午後3時で終了)

ところ

いわみざわ健康ひろば
(岩見沢市3条西4丁目)



健康づくり普及員
イワくん

入場
無料

来場者
粗品
プレゼント

健康
ポイント
2ポイント



であえる岩見沢の駐車場が4時間無料
(駐車券を会場にお持ちください) 台数に限りがありますので、乗り合いまたは公共交通機関をご利用ください

毎日開催

9/26～10/1
火曜日 日曜日

【9/29は13:00から】



健康測定

- 骨健康度・血圧・脚の筋力・肌年齢
- 体組成(体脂肪や筋肉量など)
- あたまの元気度チェック

気軽に
健康チェック
しよう!

9/26
火曜日

自分の健康を知ろう!

保健師・
管理栄養士



- 健康測定結果を踏まえたアドバイス
- 物忘れ相談
- 北大歯学院 口腔機能測定 【10:00～13:00】
- 自己採血チェック 【先着45名か13:00まで】
- サプリの試供等

9/27
水曜日

楽しく体を動かそう!

- シニアのげんき体操教室 (音楽健康指導士) 【10:30～11:30】
- ウォーキングをテーマにした講話と実技 (健康運動指導士:山田泰子氏) 【14:00～15:00】
- 脳年齢測定 【10:00～16:00】



9/28
木曜日

楽しく体を動かそう!

- カラオケ機器を使った介護予防体操 【10:20～10:50 / 11:20～11:50】
- ふまねっと体験
マスを楽しく歩いて介護・認知症予防 【13:30～14:30】
- 応急手当体験



9/29
金曜日

食と体操で健康な体づくり!

- 理学療法士による講話と体操 【10:30～11:30】
- フードデイ「目指せ!栄養マイスター!」
・バランスの良い食事のレシピ紹介 ※試食はありません
・栄養クイズ 【13:30～14:30】



9/30
土曜日

新しい運動にチャレンジ!

- Nチャレンジ (教育大)
素早さを楽しく測る新しい体カテスト 【10:00～13:00】
- デジタルスポーツ体験 FITRIS
体を使ってブロックを動かす・消すゲーム 【13:30～17:00】
- ヤクルトの試飲等 【10:00～12:00】
- 岩見沢市×北海道大学COI-NEXTの取組み紹介



10/1
日曜日

たくさんの健康づくりを体験して元気で健康になろう!

- 医師会ミニ講演会 【10:20～10:50】
- 歯科医師会ミニ講演会 【13:00～13:30】
なぜ歯周病で歯が抜けるのか?～歯周病の原因とその対策について～(本間歯科医院 院長 本間 啓史氏)
- デジタルスポーツ体験 FITRIS 【11:00～12:00 / 14:00～15:00】
- 歯科医師会のコーナー
歯科相談(6人の歯科医師があなたのお口のお悩みを解決へ) 【13:00～13:30除く】
- 薬剤師会のコーナー
子ども調剤体験など
- フードコーナー (屋外スペース)
・焼きそば・おでん
・カレー
・きじラーメン など



主催:岩見沢市/いわみざわ健康まつり実行委員会 共催:北海道健康づくり財団

協力:北海道大学大学院歯学研究院、株式会社ツルハホールディングス、健康運動指導士 山田泰子氏、ふまねっと岩見沢「円」、北海道理学療法士会空知支部、株式会社はまなすインフォメーション、在宅介護ボランティア輪っこの会、共同ワークショップにんじん、指定多機能型事業所こころ、北海道大学COI-NEXT、岩見沢ヤクルト販売株式会社、日赤岩見沢地区奉仕団連絡協議会、明治安田生命

※内容は変更になる場合があります

いわみざわ健康ひろば

健康測定

9/26(火)~10/1(日)

毎日開催

骨健康度測定



同年代の方と骨の強さを比較します。

測定時間
約40秒

血圧測定



最高血圧、最低血圧、脈拍が測定できます。

測定時間
約50秒

体組成測定



体重や筋肉量、体脂肪量のほか体水分量なども測定できます。

測定時間
約1分

脚の筋力測定



脚の筋力とバランスが測定できます。

測定時間
約2分

肌年齢測定



肌年齢、肌健康度が測定できます。

測定時間
約40秒

あたまの元気度



楽しみながら、あたまの元気度のチェックができます。

測定時間
約2分

ご来場をお待ちしております!

