



参加して楽しむ

健康フェスタ2021

人数制限
事前予約で
実施!



測定で健康の「見える化」を!

2021年11月23日

火・祝

10:00 - 15:00

(12:00-13:00 測定・相談はお休み)

静岡市地域福祉共生センター
「みなくる」(駿河区南八幡町3-1)

南部図書館
2階

健康フェスタは
事前予約制です!
必ず、事前に
測定時間の予約を
取りください。

健康測定

あなたのからだ、測定してみませんか?



- ・血圧
- ・血管年齢
- ・食事の栄養バランス
- ・ロコモ度
- ・骨密度 (素足で測定します)
- etc.

※測定項目は変更になる場合があります。

以下の時間帯で、それぞれ申込みを受付けます。
各回定員20名(申込先着順)

※各回、開始から20分以内に受付を済ませてください。

- ① 10時~11時
- ② 11時~12時
- ③ 13時~14時
- ④ 14時~15時

※ご希望の時間帯でお申込みください。
裏面の申込用紙をご活用ください。



※予約状況によっては、ご希望に添えない場合もあります。定員に達していない時間帯は、当日申込も受け付けます。

健康心配ごと相談コーナー

各分野の専門家や、県立大学の教員・学生が
皆様のご相談にお答えします。
健康測定での気になる数値、自己チェックや
日ごろの生活での不安や疑問など、健康に
ついてのアレコレを気軽にご相談ください。



- ・食についてのご相談 (管理栄養士)
- ・薬についてのご相談 (薬剤師)
- ・体についてのご相談 (保健師)



1階の
南部図書館では
健康に関する
お勧め書籍を
ご紹介!



それぞれのご相談は、**お一人20分まで**とさせていただきます。
多くの皆様にお受けいただきたく、時間になりましたら、相談の途中でも終了させていただく場合
があります。ご理解とご協力をお願いいたします。測定時間内にご相談ください。

※相談をご希望の方は、当日測定時間内に時間予約を承ります。相談のみの事前予約はお受けできません。

※当日はマスクの着用をお願いいたします。
ソーシャルディスタンスに配慮し、測定を
実施いたします。受付での検温、手指消毒
等へのご協力をお願いいたします。

お問合せ
お申込み

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

TEL: 054-201-9010

受付時間 9時~21時 (第2月曜日は休館)



ホームページ

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」のご紹介



「みなくる」とは、建物自体が南部（みなみ）にあるという点、そして「みんなが自然と集まる、来てくれる」そんな身近な存在でありたいという思いを込めて名付けられました。

駿河区における地域福祉、地域共生の交流拠点
地域福祉については、静岡市社会福祉協議会、
共生事業については、静岡県立大学が事業を受託し、
イベントや講座などを企画・運営しています。

施設：地域交流スペース・地域交流ホール・会議室1・2

ご存知ですか?!
健康ミニ知識

【骨密度】

骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合。骨の単位面積当たりの骨塩量で算出される。骨密度は男女とも加齢によって減少することが確認されており、その減少率は男性よりも女性のほうが大きいといわれている。

(引用:厚生労働省 e-ヘルスネット)



【スマートミール】

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

(引用:「健康な食事・食環境」認証制度 ホームページ)



【ウェアラブルデバイス】

ウェアラブルデバイスとは、腕や頭部などの身体に装着して利用するICT端末のことである。デバイスに搭載されたセンサーを通じて装着している人の生体情報を取得・送信し、クラウド上で解析しフィードバックすることで、フィットネスやヘルスケア分野などでの活用が期待されている。

(引用:「平成27年版 情報通信白書」)



【フレイル】

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

(引用:健康長寿ネットホームページ)



- ◆主催：静岡市（地域福祉共生センター、駿河区役所健康支援課）
- ◆共催：静岡市南部生涯学習センター（指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団）
- ◆協力：公益財団法人SBS静岡健康増進センター
（株）アイドラッググループすずらん薬局
- ◆企画運営：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）

11月23日 健康フェスタ2021 事前予約申込書		※みなくる 記入欄
代表者 お名前	申込人数	人
測定希望時間に☑を入れてください ☐①10時～11時 ☐②11時～12時 ☐③13時～14時 ☐④14時～15時 ※予約状況によっては、ご希望に添えない場合もございます。		測定予約 ☐ 時 受付番号 ☐
代表者 連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください。	