



参加して楽しむ

健康フェスタ2017

測定で健康の「見える化」を！ 気軽な相談で不安を解消！！

平成29年12月10日 日

入場無料
どなたでも
予約不要

時間 13:00 ~ 16:00

(受付開始12:45 受付終了15:45) 1階ホール

会場 南部生涯学習センター (駿河区南八幡町25-21)

健康測定

あなたのからだ、測定してみませんか？



- ・ 血圧
- ・ 内臓脂肪*
- ・ 血管年齢
- ・ 口コミ度*
- ・ 骨密度
- etc.



※については、裏面の「健康ミニ知識」でご紹介しています。

自己チェック

まずは自分で健康チェック、あなたは
どれからチャレンジしますか？



- ・ 生活習慣チェック
- ・ 認知症自己診断テスト
- ・ お塩の取り方チェック etc.



健康心配ごと相談コーナー

県立大学の先生や学生、各分野の専門家が、
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。



1: 食についてのご相談
(管理栄養士)

2: 薬についてのご相談
(薬剤師)

3: 体についてのご相談
(看護師)

健康に関する
お勧め書籍も
ご紹介！



お問合せ

TEL & FAX : 054-264-5441 (県立大学COC事務局)
HP : 静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター
<http://coc.u-shizuoka-ken.ac.jp/>



お願い

※駐車場が限られておりますので
公共交通機関ご利用のご協力
をお願いいたします。

- ◆主催：静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター (COC) 健康づくりWG
- ◆共催：静岡市南部生涯学習センター
- ◆協力：公益財団法人SBS静岡健康増進センター
静岡市 (生涯活躍のまち静岡(CCRC)連携事業)

「ふじのくに」みらい共育センターは、
『「からだ・こころ・地域」の健康を担う人材育成』を掲げ、
教育・研究・社会貢献をテーマにさまざまな活動を行っています。

Center of Community

地（知）の拠点

地域においては、世代・性別・職業や所属・国籍を越えて、
皆が共に支え合い、助け合う「共生」社会実現のために、
健康づくり、コミュニティづくり、居場所づくりなどから
地域課題を考え、事業提案や研究活動に取り組んでいます。



私たちは、地域に暮らす誰もが、生涯健康で活躍できる
持続可能な健康長寿社会を形成する担い手づくりをめざします。

ご存知ですか?!
健康ミニ知識

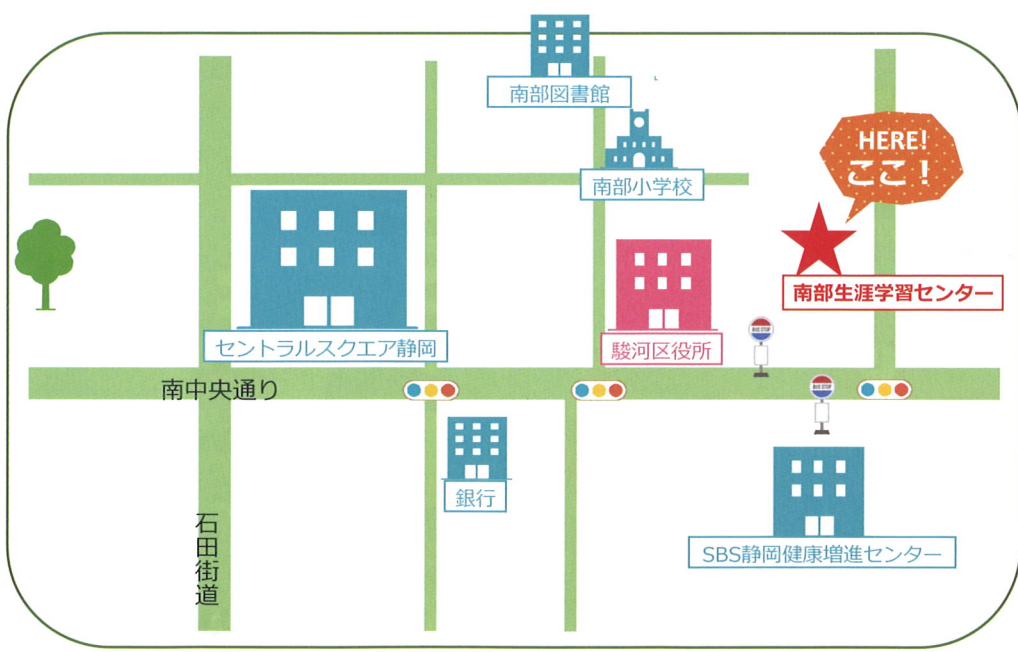
【ロコモ】
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、筋肉、骨、関節などに障害が起こり、「立つ」「歩く」という機能が低下した状態で、要介護の前段階を言います。

【内臓脂肪】
腸管や肝臓などの臓器の隙間に蓄積されている脂肪で、動脈硬化性疾患（脳卒中、心筋梗塞等）との関係から、「メタボリックシンドローム」の元凶とされます。

【スマート和食】
和食・日本食の食材の利点を積極的に利用することで「しっかり食べて内臓脂肪をためない」ことができるとする、食事の「質」を重視したスマートな食スタイルです。

【フレイル】
「加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態」です。
（参考：厚生労働省ホームページ）

会場案内



◆バス
(JR静岡駅南口)
●21番 乗り場
みなみ線（内まわり）
「駿河区役所・静岡新聞社前」下車