



参加して楽しむ

健康フェスタ2019

測定で健康の「見える化」を！ 気軽な相談で不安を解消！！

令和元年11月23日

土・祝

入場無料
どなたでも
予約不要

時間 10:00 ~ 14:00

(受付開始10:00 受付終了13:45)

会場 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
- ・ ストレス度
- ・ ロコモ度
- ・ 骨密度 (素足で測定します)
- ・ 肺年齢
- etc.



※測定項目は変更になる場合があります。

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
- ・ お塩の摂り方チェック etc.



健康心配ごと相談コーナー

県立大学の教員や学生、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。



- ・ 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 (看護師) etc.

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！



お問合せ

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

お願い

※駐車場が限られておりますので
公共交通機関のご利用にご協力
ください。



◆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

◆協力：公益財団法人SBS静岡健康増進センター

◆事業受託：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）



静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
地域交流スペースのご紹介

ボランティアを始めとした各種市民団体の活動を支援するためのスペースです。

市民の活動の情報提供・情報発信、ミーティングやワークショップなど、自由にご利用いただけます。(無料)

南部図書館2階 9:00~21:00



第12回

同時開催!!

駿河ふれあいふくしフェスタ

福祉活動の紹介、食品や手づくり品の販売、バザー、体験コーナー、スタンプラリー、ステージ、福引抽選会 etc.

10:00 ~ 14:00

南部ふれあい公園

主催：静岡市社会福祉協議会
駿河区地域福祉推進センター



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:厚生労働省ホームページ)

【メタボリックシンドローム】

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。単に腹囲が大きいただけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

(引用:厚生労働省 e-ヘルスネット)

【ウェアラブル端末】

「腕や頭部等の身体に装着して利用するICT端末の総称である。ウェアラブルデバイスを通して体重や血圧、心拍数、歩行数、消費カロリー、睡眠の質、食事内容といった日々の活動のデータを収集することができる。」

(引用:「平成28年版 情報通信白書」)

【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。

(引用:厚生労働省ホームページ)

会場案内

- ◆バス
 - みなみ線(内まわり)「駿河区役所静岡新聞社前」下車
 - 石田街道線「中田三丁目ダイワハウス前」下車(ともに徒歩5分)



静岡市地域福祉共生センター
「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1
電話：054-201-9010