

今年は
人数制限で
実施！

参加して楽しむ

健康フェスタ2020



測定で健康の「見える化」を！

2020年11月23日

月・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

今年は
事前予約制です！
必ず、事前に
測定の予約を
お取りください。

健康測定

あなたのからだ、測定してみませんか？



- ・ 血圧
- ・ 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)
- ・ 脳年齢
- 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(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、当日申込みも受け付けます。

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 (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)



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)

- ◆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
- ◆事業受託：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2020 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 <input type="checkbox"/> 時 受付番号 <input type="text"/>
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。	