

2025 岡谷市民

健康づくりのつどい

10/25
(土)

第1部

10:00

▼
13:00

① 薬を正しく使いましょう

- ★薬のパネルクイズ
- ★血管年齢チェック
- ★お肌の水分チェック
- ★糖尿病でも安心して食べられる
チョコレート・のど飴試食

【岡谷薬剤師会】
【明治安田生命保険相互会社】

② お口の健康づくり展示コーナー

- ★口腔内疾患予防
オーラルフレイル予防の啓発展示

【岡谷下諏訪歯科医師会】
【歯科衛生士会諏訪支部】

③ 健康は健口から ～歯や口の機能を大切にしましょう～

- ★フッ素塗布(小学生まで)
- ★フッ素洗口(中学生以上)※先着50名
- ★ブラッシング指導
- ★咀嚼判定ガム
(オーラルフレイル対策)※先着50名

【歯科衛生士会諏訪支部】

④ 健口チェック!!

- ★歯科検診
- ★お口の健康相談

【岡谷下諏訪歯科医師会】

⑤ リハビリテーションコーナー

- ★バランステスト、転倒予防のアドバイス
- ★認知症テスト体験、作業療法紹介、
自動車運転の机上テスト
- ★嚥下クイズ、頭の体操
【理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会】

⑥ 野菜たっぷり塩ちょっぴり

- ★野菜の具だくさんスープの試食
- ★あなたは薄味派?濃い味派?
- ★食改自慢の調理レシピ配布

【岡谷市食生活改善推進協議会】

⑦ 食から目指す「健康長寿」

- ★野菜は足りていますか?
手のひらで簡単「ベジチェック」測定・栄養相談
- ★フレイルを知ろう!握力測定・フレイル予防
パネル展示
- ★おかやっ子給食の今!保育園・学校給食の紹介
【栄養士会岡谷地区会】
【日本生命保険相互会社】

⑧ からだのお悩み ちょっと運動で改善しよう!

- ★腰痛・肩こり・ひざ痛に対してワンポイントの
トレーニング指導

【やまびこスケートの森】

⑧ 認知症を知ろう!生活習慣病対策!

- ★認知症ケア支援VR体験会
- ★大塚製薬サンプル配布

【大塚製薬株式会社】

⑨ お楽しみ抽選会

- ★5つのコーナーをまわってスタンプをGET!
抽選で健康グッズや商品券等が当たるよ!

⑨ 協賛販売コーナー

(出展団体)

- ★ソレイユ
- ★はたらっき
- ★ツバキハウス



第2部 13:30 ~ 15:00

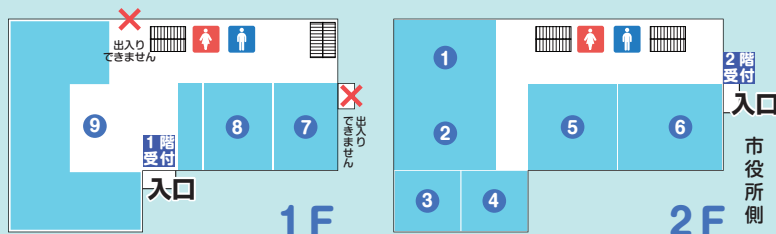
令和7年度

岡谷市健康づくり講演会

会場: カノラホール (小ホール)

詳細は裏面をご覧ください。

第1部 保健センター 会場案内図



主催 岡谷市・岡谷市民健康づくりのつどい実行委員会

参加 団体

岡谷市医師会、岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市食生活改善推進協議会、歯科衛生士会諏訪支部、岡谷薬剤師会、岡谷市社会福祉協議会、長野県栄養士会岡谷地区会、(株)やまびこスケートの森、長野県看護協会諏訪支部、日本生命保険相互会社、長野県理学療法士会、長野県作業療法士会、長野県言語聴覚士会、明治安田生命保険相互会社、岡谷市スポーツ推進委員会、岡谷市民生児童委員協議会、岡谷市区長会、岡谷市小中学校長会、大塚製薬株式会社(順不同)

問い合わせ先 岡谷市役所 健康推進課 ☎23-4811 (内線 1181)

令和7年度

岡谷市健康づくり講演会

10/25(土)

第2部
(受付 13:00~)
13:30
↓
15:00

「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。

令和7年度は、以下の5つの身近な疾病をテーマに健康づくり講演会を開催します。

すべてのテーマの講演を聞き、健康の達人に！！

参加
無料

申込
不要

概要は
ホームページ



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

糖尿病

脳卒中

心の健康

がん

心不全

どんどん
来てね!!

第3弾

脳を守ろう！～脳卒中予防の最前線～



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりして脳の血流が途絶え、さまざまな症状を起こす病気です。日本人の死因の第4位で、寝たきりや介護が必要になる主な原因の一つです。脳卒中の90%は予防可能といわれています。

講演会に参加して、今日からできることを実践しましょう。

講師

たちばな なおこ
立花 直子 先生

岡谷市民病院
院長補佐
脳神経内科部長
副研修センター長



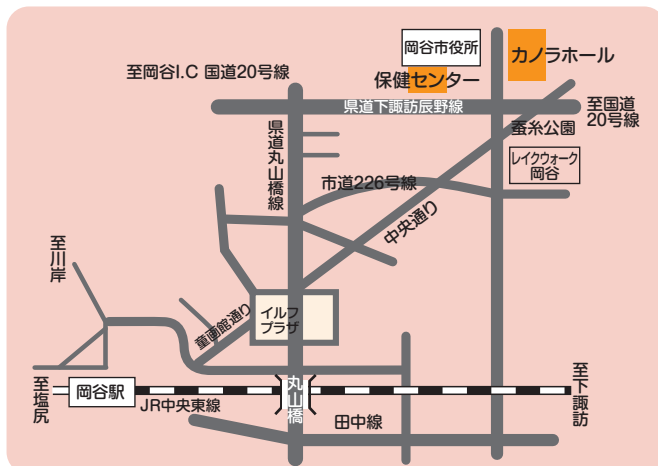
おざわ かずき
尾澤 一樹 先生

岡谷市民病院
脳神経内科医長



会場

カノラホール（小ホール）



主催：岡谷市

共催：岡谷市民病院

問い合わせ先：岡谷市役所 健康推進課 保健指導担当

☎23-4811(内線 1185)

ポイント+電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ

健康ポイント対象事業
50ポイント