



9月は健康増進普及月間

健康支援課 ☎(32)6410

今年度の「みんなで健幸大作戦！」では、「ちょっと実行、ずっと健康」を合言葉に、誰もが参加できるイベントなどを開催しています。健康増進普及月間の9月は、健康フェスタに参加して健康づくりに取り組みましょう！



健康フェスタとまこまい2019

子どもから大人まで、健康づくりで交流できるイベントになっていますので、ぜひご来場ください！

日 9月22日(日)

9時～15時 (受け付け14時まで)

所 保健センター、市民会館、医師会館

詳 健康支援課 ☎(32)6407・6410

来場者特典

先着でオリジナルエコバッグ、ハンカチ (小学生以下)、さらにアンケート回答でウェットティッシュをプレゼント！



市民会館

▶各種測定コーナー

骨密度測定、体力測定、足の血流測定、ストレスチェック

▶ふまねっと

綱を踏まないようにリズムに合わせて歩く運動

▶食事バランスチェック

▶タッチングによるケア

▶マイ箸づくり (小学生以上)

▶バスせっけんづくり

▶こどもの調剤体験

▶ブラッシング指導

▶キッズコーナー



▶おなげんき教室

9時30分、10時30分、11時30分、13時30分

▶きのこのひみつ大発見

10時、11時、14時
各回親子20組

▶オーラルフレイル検診

検査キットを使った口腔チェック

オーラルフレイル：オーラル＝口腔、フレイル＝虚弱
年齢を重ね、口腔機能が低下した状態を放置すると、さまざまな病気につながる可能性があります。



12

健康ガイド

健康教室／健康相談／健康NEWS ほか

10

カルチャーガイド
おでかけガイド

9

イベントinfo

2019たるまサン
フェスティバル ほか

6

市政トピックス

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります／第71回苫小牧市民文化祭参加者、展示作品募集／10月からの幼児教育無償化について ほか

4

特集
防災特集

北海道胆振東部地震を経験して

2

クローズアップ

9月は健康増進普及月間

広報

とまこまい

