

楽しいプログラム、嬉しいプレゼントも満載です!!

田村市の特産品が当たる **スタンプラリー** 抽選

1等
3本



ウィンナー&ソーセージ
(ハム工房都路)

2等
5本



焼き菓子詰合せ
(みやこしスイーツゆい)

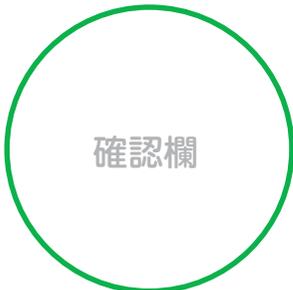
3等
10本



ゆいプリン
(みやこしスイーツゆい)

6つのチェックポイントを回ってスタンプを集め、スタンプラリー抽選所に提出してください。その場で抽選し、当選者に賞品を進呈します。

チェックポイントと抽選所は会場案内図をご覧ください。



チェックポイント ①



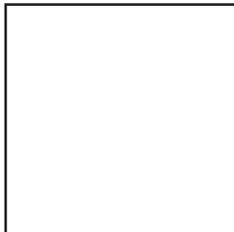
チェックポイント ②



チェックポイント ③



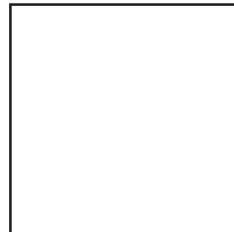
チェックポイント ④



チェックポイント ⑤



チェックポイント ⑥



キッチンカー健康メニュー販売

- 秋野菜たっぷりのお弁当 (キッチンほしくま)
- そば粉ワッフル (Kokage Kitchen)
- おからドーナツ (玉梨とうふ茶屋事業部)



アンケートに回答いただくと!!

こども先着600名に

ハンカチタオル
&なわとびセットプレゼント



おとな先着600名に

ハンカチタオルプレゼント



来場者にもれなくプレゼント!!

①オリジナル
クリアファイル
消費カロリー早見表付



②ふくしま健民アプリ
200ポイント



見直そう生活習慣! 始めよう健康習慣!



長沢 裕
ふくしま健民プロジェクト大使



いきいき健康トークショー (第1部・第2部)
本並健治 (元サッカー日本代表)



丸山桂里奈 (元サッカー女子日本代表)



コーナー司会
野村浩二
(江戸むらさき)



総合司会
三吉 梨香
(ふくしまFM)

いきいき健康づくり フォーラム in 田村

入場
無料

日時 11月13日(日) 10:00~15:20 会場 田村市総合体育館



バレーパフォーマンスショー
マジカルバレーYes



フラダンスショー
フラ・ホニ・ケ・アロハ

新型コロナウイルス感染防止対策に
ご協力をお願いいたします!!



主催 / 公立大学法人 福島県立医科大学 健康増進センター TEL 024-547-1788 共催 / 福島県・田村市
後援 / 一般社団法人福島県医師会 / 公益社団法人福島県看護協会 / 公益社団法人福島県歯科医師会 / 一般社団法人福島県薬剤師会
公益社団法人福島県栄養士会 / 一般社団法人福島県理学療法士会 / 一般社団法人福島県作業療法士会 / 公益財団法人福島県保健衛生協会
一般社団法人福島県医療情報ネットワーク協議会 / 公益財団法人福島県労働保健センター / 公益社団法人日本脳卒中協会福島県支部
一般社団法人Tobacco-freeふくしま

ステージプログラム

時間	プログラム
09:30	プレオープニングアトラクション マジカルバルルーンYes
10:00	オープニングセレモニー 田村市受動喫煙防止対策ポスターコンクール表彰式
10:45	トップ健康トーク 「見直そう生活習慣!始めよう健康習慣!」 福島県副知事 井出 孝利 田村市長 白石 高司 福島県立医科大学理事長 竹之下誠一 ふくしま健民プロジェクト大使 長沢 裕
11:30	いきいき健康トークショー 第1部「元気で健康な身体づくりのヒケツ」 元サッカー日本代表 本並 健治 元女子サッカー日本代表 丸山桂里奈 江戸むらさき 野村 浩二
12:15	フラダンスショー フラ・ホニ・ケ・アロハ
12:45	親子運動教室 APスポーツ
13:00	バルーンパフォーマンスショー マジカルバルルーンYes
13:35	健康講演会「親子で考えよう。こどもの生活習慣。」 公益財団法人星総合病院 小児科診療部長 増山 郁
14:25	いきいき健康トークショー 第2部「自宅でできるサッカートレーニング」 元サッカー日本代表 本並 健治 元女子サッカー日本代表 丸山桂里奈 江戸むらさき 野村 浩二
15:05	エンディング ※時間は変更となる場合があります。



健康連続講座

参加自由

聴きたい講座にお気軽に参加ください。

時間	プログラム
10:00 10:45	①「運動で健康寿命をのばそう!」 保健科学部理学療法学科 教授 高橋 仁美
11:00 11:45	②「食べて、楽しく、健康に!」 ～寝たきり(フレイル)予防のための食事とは?～ 先端地域生活習慣病治療学講座 准教授 風間 咲美 栄養技師(管理栄養士) 一ノ瀬 仁美
12:15 13:00	③「Withコロナ時代の高血圧の予防と治療」 ～こんなにあるみなさんが自分でできること! 循環器内科学講座 教授 石田 隆史
13:15 14:00	④「脳卒中を知ろう:脳卒中は予防できる病気です」 脳神経外科学講座 准教授 小島 隆生
14:15 15:00	⑤「こころとからだを元気にする笑いの力」 健康増進センター 副センター長 疫学講座 教授 大平 哲也

あなたも健康チェックしましょう

21 健康測定コーナー

脳年齢や歩行姿勢、骨健康度、血管老化度を測ってみましょう。



健康応援展示ブース&田村市健康づくりキャンペーン 出展者紹介

- 1 あなたのお口、弱ってませんか? ~えっ!オーラルフレイル?~
福島県歯科医師会
- 2 健康相談コーナー
公益社団法人福島県看護協会 郡山支部
- 3 食生活を見直そう 今日、何食べる?そうだ!管理栄養士・栄養士に相談しよう!
(公社)福島県栄養士会
- 4 「あなたのお食事バランスcheck!~5分間ヘルスジャッジ~」
公益財団法人福島県労働保健センター
- 5 あなたの血糖値を測定してみませんか!
一般社団法人福島県薬剤師会



- 6 腸内環境を整えよう!元気の源はお腹から
酪王協同乳業株式会社
- 7 「おえかき」を通して、食や栄養のことが親子で楽しく学べる食育アプリです。
大塚製薬
- 8 「キビタン健康ネット」に参加しよう!
~持ってて安心!キビタン健康パスポート~
キビタン健康ネット
- 9 健康づくりのきっかけづくり、健康意識・行動の維持向上
福島県健康づくり推進課
- 10 あなたの健康に関する相談にお医者さんがお応えします。
『放射線を知ろう』簡単クイズにチャレンジ!
一般社団法人福島県医師会

- 11 健康長寿のためにあなたの生活行為を見直しませんか?
一般社団法人福島県作業療法士会
- 12 エコチル調査でわかったこと
エコチル調査福島ユニットセンター
- 13 あなたの健康、見守ります
公立大学法人福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
- 14 画像でわかること学びませんか?
公益財団法人福島県保健衛生協会
- 15 健康測定会(ベジチェック)
明治安田生命 郡山開成営業部



- 16 クイズで学ぼう!減塩術
田村市食生活改善推進協議会・田村市保健課
- 17 筋肉量・筋バランスが分かる体組成測定&自宅でもできるかんたん体操体験
スポーツクラブ コミスボ
- 18 楽しく介護予防!!音楽リハビリ「ハビりすむ」
音楽リハビリ「ハビりすむ」(たむら市民病院)
- 19 あなたの健康年齢、測定してみましょう!
福島県理学療法士会
- 20 話そう!伝えよう!ACP(人生会議)
~あなたらしい生き方をするために~
話そう!伝えよう!ACP(人生会議)(たむら市民病院)
- 21 健康測定コーナー
福島県立医大 健康増進センター・田村市