

『中野市誕生20周年記念 2025健康づくりフェスティバル』開催要領（案）

- 1 目的 健康づくりに対する知識及び意識の高揚を図るため、啓発事業を実施する。
- 2 主催 中野市、中野市健康づくり推進協議会
- 3 共催
中高医師会、飯水医師会、北信総合病院、中高歯科医師会、中高薬剤師会、長野県北信保健福祉事務所、中野市区長会、中野市保健補導員会、中野市食生活改善推進協議会、中野市スポーツ推進委員会、中野市農業協同組合、信州中野商工会議所、中野市シニアクラブ連合会
- 4 後援 北信ローカル・りふれ、テレビ北信ケーブルビジョン
- 5 協賛 長野県臨床検査技師会北信支部、中野市アイバンク（献眼）等運動推進協議会
- 6 日時 令和7年10月18日（土） 午後0時30分～午後4時30分
- 7 会場 ソソラホール
- 8 対象者 中野市民ほか
- 9 入場料 無料
- 10 賞の授与 健康づくり実践賞

11 催物内容

◆ソソラホール

【健康コーナー】 午後0時30分～午後3時00分

※中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会は午後1時15分から開始する

- | | |
|-----------------------|---|
| ・中高医師会 | 健康よろず相談 |
| ・中高歯科医師会 | 歯科健診・歯科相談 |
| ・中高薬剤師会 | おくすり相談 |
| ・北信総合病院 健康管理部 | 体脂肪測定をしてみましょう |
| ・北信総合病院 がん相談支援センター | がん相談支援センターに相談してみませんか |
| ・北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会 | 尿中塩分量測定、減塩食の啓発、食品モデル展示 |
| ・中野市保健補導員会 | 骨密度測定、栄養・健康相談、食事バランス・減塩について、認知症予防のための脳トレ紹介 |
| ・中野市食生活改善推進協議会 | おすすめレシピの試食提供、手のひらから野菜摂取量が測定できる！ベジチェック体験コーナー |
| ・中野市アイバンク（献眼）等運動推進協議会 | アイバンク献眼登録、広報活動及び受付 |
| ・（一社）長野県臨床検査技師会 | 血糖値測定 |

- ・長野県北信保健福祉事務所 スモーカーライザーによる一酸化炭素濃度測定、手洗いチェッカー、
「ひくシオたすベジ北信州キャンペーン」塩分チェックシート、
信州食育発信3つの星レストラン等パネル展示・チラシ配布等
- ・フィットネスクラブ・エフバイエー中野 ヨガ体験
- ・大塚製薬株式会社 長野出張所 フレイル予防チェック
- ・明治安田生命保険相互会社 信濃中野営業所 血管年齢測定、脳年齢測定
- ・日本生命保険相互会社 長野支社 VRで体験！緑内障の早期発見ゲーム
- ・介護タクシー・民間救急 出発進行 私にも救命ができる！胸骨圧迫・AED体験
- ・中野市（高齢者支援課） 脳・体力測定
- ・中野市（健康づくり課） 歯と歯の間もキレイに！歯間ケア体験
みて、さわって、あそんで！体験型キッズコーナー

◆ソソラホール 大ホール

【ミニ講演会】 午後1時10分～午後1時30分

講師：金山歯科医院 院長 金山 正太 先生

演題：「すこやかスマイル ～知っておきたい！こどもの歯並び～」

【倍増戦士ロゼ ヒーローショー】 午後1時30分～午後2時30分

※ショー（20～30分）及びグリーティング

【セレモニー】 午後3時05分～午後3時30分

- ・健康づくり実践賞贈呈式
- ・みんなでのびのび健康体操

【健康づくり講演会】 午後3時30分～午後4時30分

講師：くまき整形外科・リウマチ科クリニック 院長 熊木 昇二 先生

演題：「かっこよく中高年を過ごすために ～骨粗鬆症について学びましょう～」

健康コーナー 一覧

	団 体 等	内 容
①	中高医師会	健康よろず相談
②	中高歯科医師会	歯科健診・歯科相談
③	中高薬剤師会	おくすり相談
④	北信総合病院 健康管理部	体脂肪測定をしてみましょう (身長・体重・体脂肪率・筋肉量などの測定、健康相談)
⑤	北信総合病院 がん相談支援センター	がん相談支援センターに相談してみませんか (センターの紹介、アピアランスケア(ウィッグ・下着・パットなど)の紹介・展示、パンフレット配布)
⑥	北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	尿中塩分量測定、減塩食の啓発、食品モデル展示
⑦	中野市保健補導員会	骨密度測定、栄養・健康相談、食事バランス・減塩について、認知症予防のための脳トレ紹介
⑧	中野市食生活改善推進協議会	おすすめレシピの試食提供、手のひらから野菜摂取量が測定できる！ベジチェック体験コーナー
⑨	中野市アイバンク（献眼）等運動推進協議会	アイバンク献眼登録、広報活動及び受付
⑩	(一社)長野県臨床検査技師会	血糖値測定
⑪	長野県北信保健福祉事務所	スモーカーライザーによる一酸化炭素濃度測定、手洗いチェッカーによる体験、「ひくシオたすベジ北信州キャンペーン」塩分チェックシート、信州食育発信3つの星レストラン等パネル展示・チラシ配布 など
⑫	フィットネスクラブ・エフバイエー中野	ヨガ体験
⑬	大塚製薬株式会社 長野出張所	フレイル予防チェック
⑭	明治安田生命保険相互会社 信濃中野営業所	血管年齢測定、脳年齢測定
⑮	日本生命保険相互会社 長野支社	VRで体験！緑内障の早期発見ゲーム
⑯	介護タクシー・民間救急 出発進行	私にも救命ができる！胸骨圧迫・AED体験
⑰	中野市（高齢者支援課）	脳・体力測定 (握力、40cm立ち上がり、最大歩幅、長座体前屈、開眼片脚方位、記憶力、空間認識力)
⑱	中野市（健康づくり課）	歯と歯の間もキレイに！歯間ケア体験 (歯間ブラシ・デンタルフロスの効果的な使い方の解説)
⑲	中野市（健康づくり課）	みて、さわって、あそんで！体験型キッズコーナー

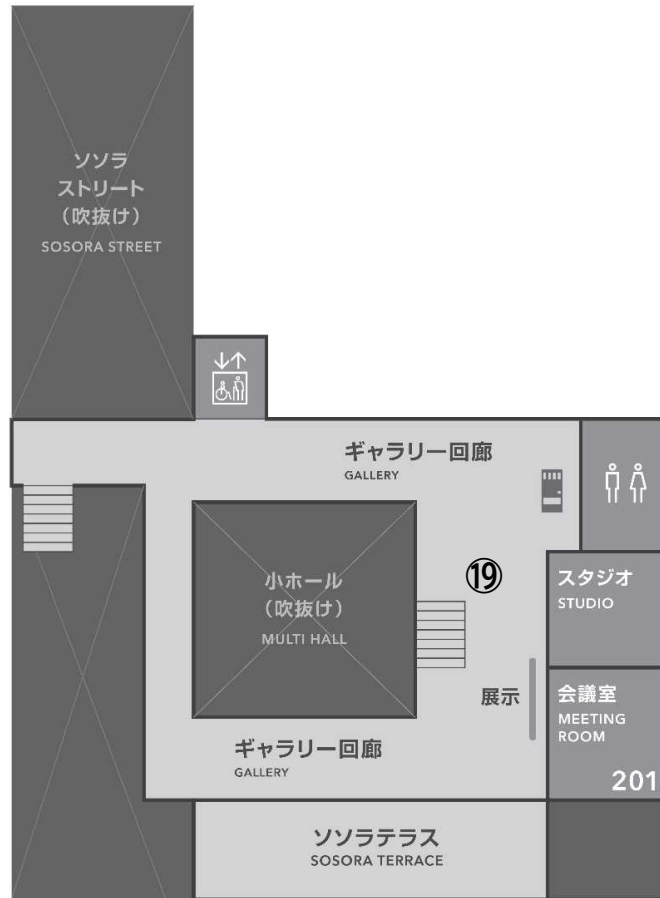
ソソラホール会場案内図

・ 1階



①	団体名	⑩	団体名
①	中高医師会	⑩	(一社) 長野県臨床検査技師会
②	中高歯科医師会	⑪	長野県北信保健福祉事務所
③	中高薬剤師会	⑫	フィットネスクラブ・エフバイエー中野
④	北信総合病院 健康管理部	⑬	大塚製薬株式会社
⑤	北信総合病院 がん相談支援センター	⑭	明治安田生命保険相互会社
⑥	北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	⑮	日本生命保険相互会社
⑦	中野市保健補導員会	⑯	介護タクシー・民間救急 出発進行
⑧	中野市食生活改善推進協議会	⑰	中野市(高齢者支援課)
⑨	中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会	⑱	中野市(健康づくり課) 歯科

・ 2階



①⑨ 中野市（健康づくり課）

みて、さわって、あそんで！体験型キッズコーナー

- ・ ボールプール
- ・ 妊婦体験
- ・ 赤ちゃん抱っこ、お着替え体験
- ・ さわってみよう！人体模型
- ・ みがいてみよう！大きな歯
- ・ 子育て相談
- ・ お絵描き、ぬり絵コーナー
- ・ 子ども服と絵本のおさがり品譲渡会
- ・ 中野市立図書館職員による絵本・紙芝居の読み聞かせ など

講演会について

(1) ミニ講演会

- ・会 場 ソソラホール大ホール
- ・時 間 午後1時10分～午後1時30分
- ・講 師 金山歯科医院 院長 金山 正太 先生
- ・演 題 「すこやかスマイル ～知っておきたい！こどもの歯並び～」
- ・その他

講演会に参加してくれたお子さんを対象に、子ども用歯ブラシと歯磨き粉のセットをプレゼントします。

(2) 健康づくり講演会

- ・会 場 ソソラホール大ホール
- ・時 間 午後3時30分～午後4時30分
- ・講 師 くまき整形外科・リウマチ科クリニック 院長 熊木 昇二 先生
- ・演 題 「かっこよく中高年を過ごすために ～骨粗鬆症について学びましょう～」

近年、骨折は要介護状態となる要因の上位に位置し、骨折による入院医療費も増大しています。また、若い世代で増加している「やせ」や高齢者の「低栄養」が、骨の成長にも大きな影響を及ぼすことが問題視されています。

いきいきとかっこよく中高年を過ごすためには骨の健康が大切です。丈夫な骨をつくり、維持していくための工夫や転倒予防、早期の治療など、骨粗鬆症予防や骨折予防についてお伝えします。

令和7年度健康づくり実践賞 推薦受付状況

推 薦 者 名	阿藤 広美
個人・グループの別	グループ
グ ル ー プ 名	リフレッシュまつもと
代 表 者	大俣区長（令和7年度：栗原 徹男）
実 践 活 動 内 容	<p>高齢者一般介護予防事業の取組の1つとして、令和6年10月より柔道整復師の松本先生を講師として大俣区で体操教室を開始し、現在は自主グループとして活動を続けている。週一回、移動販売車が来るのを待ちながら、体操や仲間とお喋りを楽しむことで、生きがいや仲間づくりに繋がっており、その活動は他の模範となる。</p>

推 薦 団 体 名	中野市保健補導員会
個人・グループの別	個人
氏 名	いわもと まさみ 岩本 正三
実 践 活 動 内 容	<p>退職後よりマレットゴルフやウォーキングを行い自身の健康管理に励む。市の介護予防教室に参加し、健康や認知症について自身の言葉で伝え始める。</p> <p>中野市の「フレフレ介護予防サポーター」として、高齢者の運動自主グループの立ち上げ・サポートを複数行っている。また「認知症サポーター」としてウォーキング中に出会った気になる高齢者への声掛け活動を行っておられ、自身で学んだことを実践・行動されている。住民主体の協議体「中野なっちょ隊」メンバーとして地域づくりにおいても貢献している。</p>

推 薦 団 体 名	中野市保健補導員会
個人・グループの別	個人
氏 名	さかい ただお 酒井 忠雄
実 践 活 動 内 容	<p>市の介護予防教室へ参加し、運動の大切さを改めて実感したことをきっかけに、地域へ声をかけ、運動自主グループ立ち上げに尽力した。また自宅を地域の拠点「憩いの場 縁側」として開放し、誰でもマレットゴルフやカラオケ等過ごせる通いの場として提供、またチームオレンジとして認知症に関する啓発・理解を深めてもらう活動をされている。様々な活動を通して地域のつながり、介護予防の大切さを伝えている。また「フレフレ介護予防サポーター」として他地区の運動自主グループ支援をされている。</p>