

健康長寿のまち中野市
健康づくりポイント事業



町子ビニの
バルーンアートショー

アルクマが
やってくる!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

認知症講演会

(対談形式)



下坂 厚 氏

(写真家・認知症当事者)

「認知症になっても人生は続く
～ディメンシアギフト～」

健康コーナー



健康相談

(健康よろず相談、歯科相談、おくすり相談 など)



各種測定

骨密度測定(先着120名)、尿中塩分測定
血糖値測定、血管年齢測定(先着80名)など



各種体験

(ベジチェック、認知症VR、視野検査VR、AEDなど)



みて、さわって、あそんで! 体験型キッズコーナー

(妊婦体験、子育て相談、
リユース子ども服&絵本の譲渡、
太鼓の達人eスポーツ体験など)



太鼓の達人™ドンダフルフェスティバル & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

2026

健康づくり フェスティバル

10/17(土) 12:30-15:30

中野市市民会館ソソラホール

(中野市三好町一丁目3-12)

セレモニー・吹奏楽

健康づくり実践賞贈呈式
空みあげて体操
中野市消防団音楽隊による演奏



来場者に
GABAえのきたけ
をプレゼント!

(先着順。数に限りがあります)

コーナー参加で
さらにプレゼントあり!

倍増戦士ロゼ
ヒーローショー

倍増カードクイズラリー、
オリジナルグッズ販売も!



駐車場について

各駐車場の場所は中野市公式
ホームページをご覧ください



- 1 中野市役所駐車場
- 2 ソソラホール臨時駐車場(南宮)
- 3 中野保健センター駐車場
- 4 防災広場駐車場



市公式ホームページ▶

【主催】 中野市・中野市健康づくり推進協議会

【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・中野市区長会・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・中野市シニアクラブ連合会・中野市農業協同組合・信州中野商工会議所・長野県北信保健福祉事務所

【後援】 北信ローカル/りふれ・テレビ北信ケーブルビジョン

【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

問い合わせ先 中野市健康づくり課 22-2111 (内線 368)

健康コーナー

12:30～15:30

一部コーナーは開始時間が異なります

中高医師会	🕒 13:15～	健康よろず相談
中高歯科医師会	🕒 13:15～	歯科健診・歯科相談
中高薬剤師会	🕒 13:15～	おくすり相談、キッズ向けおくすりやさん体験
北信総合病院 健康管理部		骨密度測定(※)、健康相談
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
北信総合病院 産婦人科		プレコンセプションケア、産後ケア、赤ちゃん育児相談
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
中野市食生活改善推進協議会		おすすめレシピの試食、手のひらから野菜摂取量を測定！ベジチェック体験
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つの星レストランなどパネル展示・チラシ配布
大塚製薬株式会社 長野出張所		フレイル予防チェック、健康情報コーナー、カロリーメイト(ゼリータイプ)のプレゼント(※数に限りがあります)
日本生命保険相互会社 長野支社		視野検査 VR ゲーム「メテオブラスター」
第一生命保険株式会社 長野総合支社		スキンチェッカー
介護タクシー・民間救急 出発進行		AED 体験
ファザーリングジャパン信州		パパ&ママ相談
中野市職員労働組合保育所部会		遊びのワークショップ、給食・食育活動について、レシピカード配布、つなぐTシャツについて
中野市・中野市健康サポーター		骨密度測定(※)、血管年齢測定(※)、血圧測定 など
中野市		口腔周囲筋を使ったゲーム、パタカ測定
中野市		脳と体の体力測定、認知症 VR 体験

※骨密度測定整理券(先着計120名)・血管年齢測定整理券(先着80名)について

開場後、北信総合病院健康管理部と中野市・中野市健康サポーターブースで整理券を希望者に配布します。北信総合病院健康管理部と中野市健康サポーターの骨密度測定は同様の測定です。

認知症講演会(対談形式)

「認知症になっても人生は続く ～ディメンシアギフト～」

講師 下坂 厚氏 (写真家・認知症当事者)

1973年6月生まれ。大手鮮魚店での勤務を経て、仲間と共に鮮魚店を起業。46歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、絶望と葛藤の中で会社を退職。その後、認知症初期集中支援チームのつながりから京都のデイサービスと出会い、ケアワーカーとして正職員勤務を経験。写真のスキルを活かし、法人本部の広報業務も担当した。

現在は、法人との業務委託を終え、写真家としての創作活動を中心に、講演やピアサポートを通じて認知症のある人の声を社会に届ける活動に取り組んでいる。「ディメンシア・ギフト(Dementia Gift)」という独自の視点から、認知症によって得られた気づきやまなざしを写真や言葉で表現し続けている。

聞き手 大澤 智恵子氏

(看護師・認知症キャラバンメイト・スウェーデン王立財団法人シルヴィアホーム認知症緩和ケアインストラクター)

認知症ケアに関わり、認知症サポーター養成講座等の講師を多数実施

[共催] 北信総合病院 認知症疾患医療センター

大ホールタイムスケジュール

13:00～14:00	認知症講演会
14:15～14:50	セレモニー・吹奏楽
15:00～15:30	倍増戦士ロゼヒーローショー

その他イベントブース

- ・タナピーのバルーンアートショー
12:35～12:55、13:50～14:20
- ・レーザー加工でオリジナルイラストプレートをつくろう！
有限会社コスモ電子
- ・倍増戦士ロゼオリジナルグッズ販売
13:00～ ショー後のグリーティング終了まで

みて

体験型キッズコーナー

あそんで!

さわって

- ・赤ちゃん抱っこ、お着替え体験
- ・さわってみよう!人体模型
- ・妊婦体験・子育て相談
- ・プレコンセプションケアってなに?
- ・野菜つり、ぬりえコーナー
- ・リユースこども服&絵本の譲渡
- ・絵本の読み聞かせ



で遊ぼう!

eスポーツ体験会

太鼓の達人™ドンダフルフェスティバル® & ©Bandai Namco Entertainment Inc.