

2024

# 健康づくり フェスティバル

10.19 土

午後0時30分～午後4時30分

ところ ソソラホール(中野市市民会館)

先着30名  
信州なかのちゃん缶バッジ  
プレゼント

みて、さわって、遊んで!  
体験型キッズコーナー  
中野市



健康コーナー

午後0時30分～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～

- 健康よろず相談  
中高医師会
- 歯科健診・歯科相談  
中高歯科医師会
- おくすり相談  
中高薬剤師会
- 尿中塩分量測定
- 減塩食の啓発
- 食品展示  
北信州心臓病地域連携  
包括ケア推進協議会
- 人間ドック  
オプション検査について  
北信総合病院  
健康管理センター
- 骨密度測定 **先着70名**
- 塩分チェックシート
- こころの健康に関する展示  
中野市保健補導員会
- 野菜摂取量測定(ベジチェック)
- ひくシオたすベジ料理の試食  
中野市食生活改善推進協議会
- 血糖値測定・結果説明  
長野県臨床検査技師会北信支部
- がんとがんの治療に関する相談  
(副作用・生活・費用など)  
北信総合病院  
がん相談・支援センター
- 血圧測定  
血圧測定ボランティア
- 体力測定・お口の検査  
中野市
- アイバンク献眼登録  
広報活動及び受付  
中野市アイバンク(献眼)等  
運動推進協議会
- 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
- ロコモチェックなど  
長野県北信保健福祉事務所
- ウェーブリングの  
ショートレッスン  
フィットネスクラブ  
エフバイエー中野
- GABA えのき茸  
先着200名プレゼント
- きのこの機能性に関するPR  
JA中野市



# 健康づくりポイントアプリ フォトコンテスト表彰式

テーマ「ウォーキング中に見つけた、ちょっと Happy なもの」

アプリ内に投稿された応募写真の中で、投票数の多かった上位3作品の展示と表彰を行います。

## セレモニー

午後3時10分～3時25分



講師  
春日 一希 氏



JA 長野厚生連北信総合病院 脳神経内科医師  
(日本神経学会専門医、日本内科学会内科専門医)

## 講演会

午後3時30分～4時30分

定員 170人

### 演題「脳卒中ってなに？知って、予防しよう！」

中野市の要介護になる原因疾患上位である脳卒中。若い年代で脳卒中による要介護となる方が増えています。共通して見えてくるのは、血圧の管理の大切さです。本講演では、脳卒中を防ぐために日頃から大事にしたいこと、脳卒中かもしれないサインはどんなものなのか、脳卒中の最新治療についてお話します。



○駐車場(無料)は大変混み合いますので、ご来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

○当日、発熱やかぜの症状がある場合には、来場をご遠慮ください。

- 主催 中野市・中野市健康づくり推進協議会  
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  
中野市衛生自治会・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
- 後援 長野県北信保健福祉事務所・北信ローカル/リふれ・テレビ北信ケーブルビジョン・北信総合病院
- 協賛 ながでんウェルネス・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

健康長寿のまち中野市

問い合わせ先

中野市健康づくり課 22-2111(内線 368)