

第25回

ふくしま健康フェスティバル

生活習慣病をまなぶ

〜元気に人生100年時代を迎えるために〜

9月7日(土)、福祉センターにて「ふくしま健康フェスティバル」が開催されました。

今年は「生活習慣病をまなぶ〜元気に人生100年時代を迎えるために〜」をテーマに行いました。

講演では、「生活習慣病から身を守る、うまくつきあう…健康寿命を全うする秘訣とは?」と題して、社会福祉法人函館厚生院 函館五稜郭病院 院長 中田 智明先生が、生活習慣病



▲講師の中田 智明先生

とは何か、生活習慣病を予防することで健康寿命を延ばすことが出来るなど、分かりやすく講演して頂きました。

そのほか、会場内では「看護師さんコーナー・血圧測定・脈波検査など」、「保健師さんコーナー・フレイルチェック」、「栄養士さんコーナー・生活習慣病の食事の紹介」、「薬剤師さんコーナー・血流測定、認知機能チェック、お薬相談」、「消防士さんコーナー・AED講習」などのコーナーで、自身の身体の状態を知る機会となりました。

また、恒例の小中高生の「けんこう標語」、大人の「けんこうせん柳」の表彰式を開催し、健康グッズの抽選会では血圧計、冷却シート、栄養剤、経口補水液など、熱中症対策に役立つグッズがプレゼントされ、当選した方々から笑顔もみられ、盛大に終わることができました。

第25回 ふくしま健康フェス



▲小笠原実行委員長によるあいさつ



▲お薬相談コーナー



▲講演会の様子



▲抽選会の様子

— 会場の様子 —