



広報ひろさきは環境にやさしい  
インキを使用しています。

第37回

# 市民の健康まつり

テーマ「めざそうよ けんこう 健康ながいき 健康都市弘前」



▼とき

7月14日 日

午前10時～午後3時

▼入場料 無料

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

健康に関する催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひお越しください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア、4階市民文化交流館ホール

- ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、市民文化交流館受付（ヒロロ3階）で駐車券を提示すると、3時間まで無料になります。
- 混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 混雑状況により、コーナーごとに整理券の配布や入場制限をする場合があります。

## ～市民文化交流館ホールの催し～

<p><b>特別講演会</b> 午後1時～2時</p>  <p>▼テーマ 「市民の健康を守る弘前市医師会～特に新型コロナウイルス感染症とがん検診～」 ▼講師 澤田美彦さん（弘前市医師会名誉会長、沢田内科医院）</p>	<p><b>歯と口の健康に関するパネル展示</b> 午前10時～午後2時</p> <p><b>児童ポスター、川柳・俳句表彰式</b> 午前10時30分～11時30分 健康などをテーマとした市内小学生の大賞・金賞作品の表彰式</p> <p><b>「弘前市健康づくり表彰」表彰式</b> 午後0時30分～0時50分 健康づくり活動に自主的・積極的に取り組む市民、企業、市民団体等を表彰</p>
---	--

## ～ヒロロスクエアの催し～

**New!**

**QOL 健診とその仲間体験コーナー**

弘前大学 COI の活動紹介と、その研究から誕生した QOL 健診の一部（ベジチェック・体組成・内臓脂肪測定）や参画企業による健康いきいき美容教室・カルシウム診断などの体験ができます。来場者には粗品の進呈もあります。



**体験コーナー**

- ★スマート和食試食体験
- ★AED 実技体験
- ★薬剤師体験
- ★小児の心音聴取体験
- ★健口体操体験 など

**測定コーナー**

- ★運動機能チェック
- ★自己血糖検査
- ★骨密度測定
- ★血中酸素濃度測定
- ★血管年齢測定 など

**展示コーナー**（18日（木）正午まで）

- ★児童ポスター、川柳・俳句入賞作品展示
- ★弘前市健康づくり表彰被表彰者の紹介

**そのほかにも**

- ★クイズラリー（全コーナー回った人には参加賞贈呈）
- ★健康に関する本の展示・貸し出し など

## ヒロロで QOL 健診

## New! 歩行能力を調べる「2ステップテスト」追加

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かる QOL 健診を実施しています。今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①7月10日（水）・②25日（木）

※時間はいずれも午前10時～正午。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

▼定員 各日20人（先着順）

▼参加料 無料

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）

▼申し込み方法 ①は6月28日（金）まで、②は7月12日（金）までに電話で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 37-3750）

