

かすみがうら市

がんについて考えよう

かすみがうら市は

「健康まちづくり宣言」をしました！

健康まつい

平成30年2月4日(日)10:00~15:00

あじさい館 (かすみがうら市深谷3719-1)

がん検診促進講演会

◆がん経験者による講演会

タレント

原 千晶



検査！体験コーナー

- ◆大腸がん検診！ ◆お腹の断面をCT撮影！
- ◆乳がんを予防しよう！ ◆腸内細菌って何？
- ◆顕微鏡でがん細胞発見！ ◆血糖値を測ろう！
- ◆自分の血管年齢・骨密度は知っていますか？
- ◆あなたの胃にはピロリ菌はいますか？



健康推進講演会

- ◆音楽療法士による参加型コンサート 磯上 朋子
- ◆最新のがん情報 Aflac (アフラック)

キッズコーナー

- ◆妊婦さん体験！ ◆薬剤師体験！
- ◆骨格矯正しよう！ ◆看護師体験！
- ◆折り紙を楽しもう！
- ◆風船を使って本格ヨガにチャレンジ！

食育コーナー

- ◆ヘルシー弁当を食べよう！
- ◆あなたの感じる塩分濃度は？
- ◆減塩味噌汁を飲もう！
- ◆特定保健飲料を飲もう！



会場への行き方



★神立駅から車で約20~30分



会場付近の地図・駐車場

健康まつい会場

あじさい館

(かすみがうら市深谷 3719-1)



バス乗り場

霞ヶ浦庁舎

(かすみがうら市大和田 562)

霞ヶ浦庁舎は、臨時駐車場になります。霞ヶ浦庁舎から会場までは、シャトルバスが運行します。

スタンプラリーにチャレンジして、素敵な商品をゲットしよう！！
商品は参加協力団体の皆様から提供して頂いております。



<開催当日の問い合わせ先>

かすみがうら市健康まつい実行委員会 あじさい館 (029-897-0511)

主催 かすみがうら市健康まつい実行委員会、かすみがうら市

後援 土浦市医師会、石岡市医師会、石岡市歯科医師会、土浦薬剤師会、土浦保健所、

総合病院 土浦協同病院、医療法人社団青洲会 神立病院

<問い合わせ先> 健康づくり増進課 (029-898-2312)

体験コーナーのご紹介



講演会関連

健診関連

感染症予防関連

歯科口腔関連

介護予防関連

キッズ関連

食育関連

コーナー別の色分け

◆音楽療法士による
参加型コンサート♪
時間：10:30～11:30
場所：視聴覚室
●定員：100名（先着）
日本音楽療法学会認定 音楽療法士
磯上 朋子 さん
♪歌って奏でて健やかに♪
トーンチャイムの優しい音色で
癒しの時間を楽しみましょう♪

◆最新のがん情報
がんの専門家による
最新の情報をお届けします。
時間：11:40～12:40
場所：視聴覚室
●定員：100名（先着）
Aflac(アフラック)
がん治療にかかる医療費や
最新の情報をお伝えいたします。

◆タレント 「原 千晶」講演会
「大切にしたい自分の体～
2度の子宮がんを経験して～」
時間：13:30～14:30
場所：視聴覚室
※定員：90名（整理券配布）
株式会社 茨城放送
30代で2度の大きながんを経験。心の機微、奮み苦しみ、そしてその苦しみを乗り越えた思いをお話しいただきます。

◆お腹の断面をCT撮影！
～あなたは皮下脂肪型？
それとも内臓脂肪型？～
時間：11:30～14:30
※定員：30名（当日抽選を行います）
株式会社 フીール
CT撮影機材を積載したバスであなたのお腹を撮影します。めったにない機会ですのでぜひご体験ください。

◆腸内細菌の
世界を見てみよう！！
時間：10:00～15:00
◎定員に制限はありません。
水戸ヤクルト販売株式会社
腸内の環境を整える、腸内細菌の働きを見てみましょう！

◆大腸がん検診！
時間：10:30～14:30
●定員：100名（先着）
市内に住所を持つ40歳以上の住民の方
対象（今年度未受診者）
公益財団法人 茨城県総合健診協会
※このイベントは検体回収時（後日）料金
が500円かかります。

◆顕微鏡でがん細胞を
見てみよう！
時間：10:00～15:00
◎定員に制限はありません
公益財団法人 茨城県総合健診協会
顕微鏡を通して、がん細胞を確認してみ
ましょう。減多に見ることのできない体験が
できます。

◆あなたの胃には
ピロリ菌はいますか？
時間：10:30～14:30
●定員：100名（先着）
市内に住所を持つ19歳以上の住民の方
対象
公益財団法人 茨城県総合健診協会
※このイベントは当日料金が1000円かか
ります。（採血による検査です）

◆あなたの肺は元気ですか？
～煙草による肺への
リスクを調べます～
時間：10:00～15:00
◎定員に制限はありません
市役所 健康づくり増進課
一酸化炭素濃度測定によりあなたの肺への
影響をみる検査です。

◆乳がんを予防しよう！
～がん細胞を触診で
確かめよう～
時間：10:00～15:00
◎定員に制限はありません
Aflac(アフラック)
模型を使った乳がんの触診体験です。小さ
ながん細胞のしこりをあなたの手で確かめ
てください。

◆血糖値を測ろう！
～あなたの血糖値を
その場ですぐに測ります！～
時間：10:00～15:00
●定員：150名（先着）
総合病院 土浦協同病院
糖尿病はこわい病気・何事も未然に防ぐ
ことは大事です。ぜひこの機会にあなたの
血糖値を確認してみてください。

◆家庭で出来る感染症対策！
～きれいに洗ったはずの手にも、
ばい菌が残っているかもしれません～
時間：10:00～15:00
※定員に制限がある内容のものもございます
総合病院 土浦協同病院
自身の手、キレイと思っていませんか？
手の汚れを、数値で見ることができます。
実際に、手の汚れを、数値で見てみよう！
また、感染対策上必要な、使い捨てエプロン
を作ってみよう！

◆咀嚼力をチェック！
～あなたの噛む力を
調べてみましょう～
時間：10:00～15:00
●定員：300名（先着）
市役所 健康づくり増進課
噛む力に自信はありますか？
特殊なガムを使ってあなたの噛む力を
チェックします。

◆虫歯を予防しよう！
～フッ素による洗口体験で
むし歯予防をしましょう～
時間：10:00～15:00
◎定員に制限はありません
市役所 健康づくり増進課
フッ化物洗口によって虫歯のリスクが軽減
されます。フッ化物洗口とはどんなものな
のか体験してみてください。

◆あなたの骨の年齢は・・・いくつか
調べてみよう骨密度
時間：10:00～15:00
●定員：50名（先着）
医療法人社団青洲会 神立病院
あなたは骨密度を知っていますか？骨密度
が低下すると骨折しやすくなるとも言われ
ます。

◆ロコモってなんだろう？
～骨や関節・筋肉が・・・
衰えてくると大変～
時間：10:00～15:00
●定員：50名（先着、要介護者除く）
医療法人社団青洲会 神立病院
歩行や立ち上がりなど日常生活が出来な
くになると・・・大変なことになってしまいま
す。あなたもロコモ度の測定をしてみませ
んか。

◆もの忘れを測定してみよう！
～タッチパネルであなたの
もの忘れ度を簡単チェック！～
時間：10:00～
●定員：50名（先着）
日本光電工業株式会社
簡単な問題を解くだけであなたの「もの忘
れ度」を、5分で判定します、ぜひご体験
ください。

◆スクエアステップって？！
～誰でもすぐにできる
簡単に楽しい運動です～
1回目：10:30～11:30
2回目：12:30～13:30
◎定員に制限はありません
健康増進推進員と
スクエアステップ指導者・リーダーの皆さん
1枚の不思議なマットで、老若男女が笑顔
で楽しめる、簡単な体操です。

◆介護予防体操をしよう！
～家庭でできる
簡単な体操です～
1回目：11:30～12:30
2回目：13:30～14:30
◎定員に制限はありません
シルバー/ハビリ体操指導士の会
指導歴の長いベテラン指導士とともに介護
予防体操にチャレンジしましょう。

◆年をとるとどうなるの？
～器具を使って高齢者の
体を理解しましょう～
時間：10:00～
◎定員はありません
社会福祉協議会
在宅介護支援センター
いまは、元気なあなたでも年を重ねるごとに体
には様々な変化があらわれます。器具を使って、ど
のように変わるのか体験してみましょう。

◆看護師体験！
～ちびっこ看護師さん緊急募集！～
血圧・血糖値測定のお手伝いをお願いします。
時間：10:00～15:00
※定員：30名（整理券配布）
（注）小学生3年生から6年生対象
市役所 健康づくり増進課
看護師さんになって、お父さんやお母さん
の、血圧や血糖値などを測ってみませんか。

◆妊婦さん体験！
～お母さんになるって
・・・どんな感じなんだろう？～
時間：10:00～15:00
◎定員はありません
※小中学生から一般の方対象
市役所 健康づくり増進課
妊娠したお母さんは、どのくらい大変なの
か。妊娠シュミレーターを使って体験しま
しょう！

◆楽しい折り紙体験他
～体をつかって、頭をつかって
レッツトライ～
時間：10:00～15:00
◎定員はありません
※幼児から中学生までの方対象
市役所 児童館
1枚の紙が、こんなものに変身・・・
楽しい折り紙を体験しよう！
ストラックアウトでストレス解消！

◆君も白衣を着て薬剤師！
～薬剤師さんの仕事って
難しそうだけど・・・～
時間：10:00～15:00
●定員：30名（先着）
※幼児から小学生対象
土浦薬剤師会
機械を使って、分包体験！
薬剤師の体験をしよう☆

◆骨格矯正しよう！
～姿勢のゆがみをチェックして
骨格矯正を体験しましょう～
時間：10:00～15:00
◎定員はありません
※幼児から中学生までの方
カイロプラクティクスサロンNeeds
本格的カイロプラクターによる、成長期の
あなた！！
骨格矯正を体験してみましょう。

◆風船を使ってキッズヨガに
チャレンジ！
時間：11:30～12:30,13:30～14:30
※定員：40名（20人に分けて2回、整理券配布）
（注）小学生対象
岩崎加奈子先生、横山絵里先生
当日の持ち物（動きやすい服装、水、ブランケット）
ヨガを通して、心と体、魂がつながってい
る感覚を体験してみませんか。

◆ヘルシー弁当を食べてみよう！
時間：11:00～13:00
●限定販売（数に限りがあります）
株式会社 カスミ
株式会社 スーパーまるも
市民の皆様になじみの深い、地元スーパ
ーで腕によりをかけて作った、ヘルシーで美
味しいお弁当の販売を致します。
この機会に是非ご堪能ください。
★販売数量は当日お知らせいたします。

◆あなたの感じる塩分濃度は？
時間：10:00～15:00
●定員：200名（先着）
かすみがうら市食生活改善推進員
家庭によって味の濃さが違います！！あな
たはどのぐらいの塩分濃度で塩辛いと感じ
るか？チェックしてみませんか。

◆だしの工夫で減塩に！！
～減塩味噌汁を飲もう～
時間：10:00～15:00
●定員：500名（先着）
かすみがうら市食生活改善推進員
かつおぶしや昆布など、だし汁を工夫する
ことで、うす味の味噌汁も美味しく飲めま
す。
ぜひ、体験してみてください。

◆特定保健飲料を飲もう！
時間：10:00～15:00
●定員：500名（先着）
コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社
『脂肪の吸収を抑え、糖の吸収を穏やかに
する』からだすこやか茶W、話題の特保コ
カ・コーラプラスのサンプリングを実施し
ます。
ぜひ、この機会にお試しく下さい。

◎印は定員はありません。 ●印は先着順です。 ※印は整理券を配布します。

健康まつりに御協力を頂く団体の皆様（順不同）

総合病院土浦協同病院、医療法人社団青洲会神立病院、土浦薬剤師会、株式会社茨城放送、公益財団法人茨城県総合健診協会、株式会社カスミ、株式会社スーパーまるも、Aflac、音楽療法士磯上朋子、株式会社フリール、日本光電工業株式会社、水戸ヤクルト販売株式会社、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社、カイロプラクティクスサロンNeeds、ヨガ講師 岩崎加奈子・横山絵里、在宅介護支援センター サンシャインつくば、在宅介護支援センターブルミエールひたち野、シルバーリハビリ体操指導士の会、かすみがうら市社会福祉協議会、かすみがうら市食生活改善推進員、かすみがうら市消費生活センター、健康増進推進員、スクエアステップ指導者・リーダー