



参加して楽しむ

健康フェスタ2023



測定で健康の「見える化」を！

健康フェスタは
事前予約制です！
事前に
受付時間を
ご予約ください

2023年11月23日

木・祝

10:00 - 15:00

静岡市地域福祉共生センター

参加無料

「みなくる」 (駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

健康測定

あなたのからだ、測定してみませんか？



- ・ 血圧
- ・ 血管年齢
- ・ 体組成
- ・ 食事の栄養バランス
- ・ ロコモ度
- ・ 骨密度 (裸足で測定します)
- ・ 握力
- etc.



※測定項目は変更になる場合があります。

以下の時間帯で、申込みを受付けます。
各回定員30名 (申込先着順)

※各回、開始から20分以内に受付を済ませてください。

- ① 10時～
- ② 11時～
- ③ 13時15分～
- ④ 14時15分～

※ご希望の時間帯でお申込みください。
裏面の申込用紙をご活用ください。



※定員に達していない時間帯は、当日申込みも受け付けます。

健康心配ごと相談コーナー

各分野の専門家や、県立大学の教員・学生が
皆様のご相談にお答えします。
健康測定での気になる数値、自己チェックや
日ごろの生活での不安や疑問など、健康に
ついてのアレコレを気軽にご相談ください。

・ 食についてのご相談 (管理栄養士)



・ 薬についてのご相談 (薬剤師)



・ 体についてのご相談 (保健師)



1階の
南部図書館では
健康に関する
お勧め書籍を
ご紹介！



それぞれのご相談は、**お一人20分まで**とさせていただきます。
多くの皆様にお受けいただきたく、時間になりましたら、相談の途中で終了させて
いただく場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。



※相談をご希望の方は、当日測定時間内にご相談ください。相談のみの事前予約はお受けできません。

※新型コロナウイルス感染拡大防止
の観点から、ソーシャルディス
タンスに配慮し、測定をいたします。
ご協力をお願いいたします。

お問合せ
お申込み

※お申し込みは、窓口・電話・二次元コードで！
静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
TEL: 054-201-9010



申込フォーム

受付時間 9時～21時 (第2月曜日は休館)

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」のご紹介



「みなくる」という名称は、建物自体が南部（みなみ）にあるという点、そして「みんなが自然と集まる、来てくれる」そんな身近な存在でありたいという思いが込められています。

駿河区における地域福祉、地域共生の交流拠点として、地域福祉については、静岡市社会福祉協議会、共生事業については、静岡県立大学が事業を受託し、イベントや講座などを企画・運営しています。

地域交流スペースは、打ち合わせなどにご利用いただけます（無料）
地域交流ホール、会議室1・2は、講演会や会議にご利用いただけます
（事前予約制・有料）

ご存知ですか?!
健康ミニ知識

【サルコペニア】

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。2016年10月、国際疾病分類に「サルコペニア」が登録されたため、現在では疾患に位置付けられています。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

（引用：健康長寿ネット ホームページ）



【スマートミール】

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。

（引用：「健康な食事・食環境」認証制度 ホームページ）



【PHR（パーソナルヘルスレコード）】

Personal Health Recordの頭文字をとった略語で、個人の健康・医療・介護に関する情報のことをさしています。個人の健康・医療・介護に関する情報を一人ひとりが自分自身で生涯にわたって時系列的に管理・活用することによって、自己の健康状態に合った優良なサービスの提供を受けることができることを目指すとしています。

（引用：健康長寿ネットホームページ）



【フレイル】

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

（引用：健康長寿ネットホームページ）



- ◆主催：静岡市（地域福祉共生センター、駿河区役所健康支援課）
- ◆協力：静岡市南部生涯学習センター（指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団）
（株）アイドラッググループすずらん薬局
- ◆企画運営：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）

※キャンセルの場合は、事前にお知らせいただけますと助かります。（電話：054-201-9010「みなくる」）

予約時間
（みなくるで記載）

- ①10:00～
- ②11:00～
- ③13:15～
- ④14:15～

11月23日 健康フェスタ2023 事前予約申込書

フリガナ
お名前

※家族で参加される場合は、全員のお名前をご記入ください。

測定希望時間に☑を入れてください

- ①10時～
- ②11時～
- ③13時15分～
- ④14時15分～

代表者 連絡先

※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください。