



参加して楽しむ

健康フェスタ2024



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

2024年11月23日

土・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
- ・ 肺年齢
- 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



受付時間 9時～21時 (第2月曜日は休館)

申込フォーム



静岡市地域福祉共生センター「みなくる」のご紹介

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・事前予約可）
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
（有料・事前予約制）

開館時間 9:00~21:00（毎月第2月曜休館 祝祭日の場合は翌平日）

☎ 054-201-9010

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）



【健康の定義】

1948年に発効されたWHO憲章では、前文において「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」
この健康の定義は、いまも世界中でひろく使われています。

（引用：公益社団法人日本WHO協会ホームページ）



【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）
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）
- ◆協力：(株)アイドラッググループすずらん薬局
公益財団法人SBS静岡健康増進センター
静岡県立大学 学生サークル「なまけもの」
- ◆企画運営：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）

予約時間
(みなくるで記載)

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

※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」）

11月23日 健康フェスタ2024 申込書	
フリガナ お名前	※ご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 <input type="checkbox"/> ①10時~ <input type="checkbox"/> ②11時~ <input type="checkbox"/> ③13時15分~ <input type="checkbox"/> 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。