



健康展は健康チャレンジポイント対象イベントです！

こどもも大人も声かけあって健康づくりの街“のしろ”



のしろ健康21

# 健康展

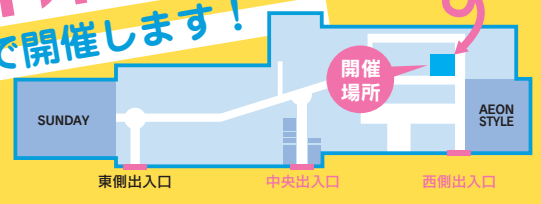
けんこうてん

令和5年

開催日時 **7月29日(土)**

受付時間: 10時15分~14時30分

イオンタウン能代  
で開催します！



**ウォーキング** 大人  
10時30分~

館内をウォーキングコースとして利用してみよう！

**測定&体験コーナー**  
11時~15時

- 体成分測定** (たいせいぶん)
 

全身の筋肉量や体脂肪量を部位別に測定できます。ミネラルやたんぱく質量も把握できます。
- ベジチェック**

センサーに手のひらを当てるだけであなたの野菜摂取量がまるわかり。

裏面もぜひご覧ください！

送迎バスあり (要予約)

能代地域		
往路	復路	
市役所正面玄関前ロータリー	中央公民館前	イオンタウン能代発
9:45	9:55	12:20
12:55	13:05	15:20

二ツ井地域		
往路	復路	
二ツ井庁舎前	イオンタウン能代発	
9:45	12:20	
12:55	15:20	

〈主催〉 能代市健康推進員協議会/能代市  
 〈協力〉 のしろ健康21推進委員会/秋田県薬剤師会 能代山本支部/秋田県看護協会 能代山本地区支部/秋田県栄養士会 県北地区会/あけほの秋田/明治安田生命/全国健康保険協会 秋田支部  
 〈問合せ先〉 能代市健康づくり課 健康増進係 ☎0185-58-2838

# ほかにも健康のためのイベントが盛りだくさん！

- 野菜の手ばかり目ばかり
- タッチパネル式もの忘れ相談プログラムの体験
- 乳がんモデル自己検診体験
- 展示（トイレから健康づくり情報など）
- 健診・がん検診受診促進キャンペーン など

家族みんなで健康アップ！



能代市自殺予防キャラクター  
ころん

明治安田生命

## 健康チェックコーナー

- ◆ベジチェック ◆骨健康度測定
- ◆血管年齢測定 ◆自律神経チェッカー

協会けんぽ 秋田支部

## 高血圧を予防しよう

塩分量が目で見えて分かる「フードモデル」

**減塩**のコツもお伝えします。

能代市民歌に合わせてながらやってみよう

# のしる健康体操



10時30分からウォーキング前に  
のしる健康体操のレクチャーをします。  
興味のある方はぜひご参加ください！  
動きやすい服装でお越しください。

市のホームページでも動画公開中！▲



参加した方へ  
「のしる健康体操ポスター」  
をプレゼント！

ご希望の方へ  
「のしる健康体操CD」  
をお渡しします！

先着  
50名

## 健康相談

- お薬でお困りごとはありませんか？
- 栄養相談
- 歯科保健相談
- 総合健康相談

