

健康立市宣言市民大会

「達者が一番、白寿へのいざない」

11月5日(土)・6日(日) ウイングまつばせ

宇城市では、市の重要施策に「健康立市」を掲げ、健康づくりを積極的に推進し、住民の方々が元気に暮らしていただくよう標記大会を開催いたします。
どうぞ家族そろってお越しください。



英太郎さん

11月5日(土) 日程表

- 10:00 開会式
白寿のつどい
- 11:30 英太郎ものまねショー
- 12:00 おにぎり無料配布
- 13:00 うきうき体操発表
- 13:15 シンポジウム
小山 和作氏 (日赤熊本健康管理センター名誉所長)
片野 學氏 (九州東海大学農学部教授農学博士)
清原 加代子氏 (メンタル・ケアハウス カウンセラー)
浜田 浩生氏 (熊本日日新聞社編集局次長)
阿曾田 清 (宇城市長)
- 14:45 健康立市宣言
- 15:00 1日目終了

11月6日(日) 日程表

- 10:00 開会
糖尿病のやさしい話(視聴覚室)
健康測定・相談コーナー(メインアリーナ)
親子バームクーヘン作り体験(駐車場)
ニュースポーツ体験コーナー(メインアリーナ)
 - 10:30 ウォーキング教室(ウイング周辺) 絵本読み聞かせ(和室)
 - 11:00 親子手作りおもちゃ教室(和室) 座禅体験(練習室1)
 - 12:00 おにぎり無料配布
 - 13:00 うきうき体操発表
 - 13:15 肥後にわか(キンキラ劇団)
 - 14:00 講演「笑いと健康」
昇 幹夫氏 (元気で長生き研究所所長・日本笑い学会副会長)
 - 16:00 閉会
- ※10:00～12:00は各種体験・相談等コーナーとなっております。

11月5日(土)・6日(日)の 2・日・間・通・し・の・イ・ベ・ン・ト

- ★MR I 検診車モデル事業…日本に8台しかないMR Iの検診車が2台来ます。
- ★手洗いチェックコーナー
- ★食・運動・病気・学校給食・子育てに関する情報コーナー
- ★健康測定(身長・体重・血圧・体脂肪・骨塩量測定)コーナー
- ★栄養士会による生活習慣診断コーナー
- ★トレーニング室の無料開放
- ★菊の展示コーナー(駐車場)



講演者プロフィール

昇 幹夫(のぼり みきお)
1947年鹿児島生まれ。麻酔科、産婦人科の専門医として82年より大阪在住。現在産婦人科診療もしながら、「日本笑い学会」副会長として笑いの医学的効用を研究。前向きな楽しい極楽トンボの生き方が、高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣と説き、現在は「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中の自称『健康法師』。

高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣と説き、現在は「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中の自称『健康法師』。

～各種体験コーナー参加者募集～

- 座禅体験…日ごろのストレスを解消したい方、心を無にして穏やかな心を取り戻してみませんか。
※スカート着用不可
11月6日(日) 午前11時～正午(10時30分受け付け) ……先着60人程度
- 糖尿のやさしい話 11月6日(日) 午前10時～11時「糖尿病ってどんな病気」
午前11時～正午「糖尿病食は健康食」 ……先着70人程度
- 親子バームクーヘン…炭火を使ってとっても簡単にできるこんがりほくほくバームクーヘン作りを
作り体験 親子で体験してみませんか。
11月6日(日) 午前10時～正午 ……人数制限なし
- ウォーキング教室…さわやかな秋空の中、さっそうと歩いてみませんか。
11月6日(日) 午前10時30分～正午(10時受け付け) ……先着30人程度
- 問合せ先 宇城市役所 福祉部 健康づくり推進課 ☎32-1111(内線146・147)
E-Mail kenkozukurisuishinka@city.uki.kumamoto.jp

◆大腸内視鏡健診のお知らせ◆

対象：今年度すでに市の大腸がん検診を受診した人、または、大腸内視鏡検診を希望する人。

◎受診を希望する場合は、下記説明会に参加してください。

期 日	時 間	場 所
10月31日(月)	(1回目) 9:00～ (2回目) 10:30～	市役所小川支所 2階大会議室
11月 7日(月)	10:30～	不知火老人福祉センター2階
11月 8日(火)	10:30～	三角保健センター
11月10日(木)	10:30～	豊野保健センター

※なお、検診日程は以下の通りです。

小川地域：11/7・8・9、不知火・三角地域：11/14、豊野地域：11/15

●問合せ先

宇城市役所健康づくり推進課

☎45-2111	FAX45-2110	豊野保健センター
☎43-1111	FAX43-0110	小川支所健康福祉課
☎32-7100	FAX32-6688	松橋保健福祉センター
☎33-1111	FAX33-0115	不知火支所健康福祉課
☎52-2311	FAX52-2312	三角保健センター
☎32-1111	FAX32-0110	宇城市役所健康づくり推進課

MR I 脳検診が 始まります

対象者…宇城市在住で今年度60歳以上の男女
(昭和21年3月31日までに生まれた方)

※ただし、心臓にペースメーカーを装着している方は、MR I 検査装置の磁場の影響によりペースメーカーの機能に深刻な影響を与えるため検査ができません。また、脳動脈クリップなど体内に金属類が埋め込まれている方は検査が受けられない場合があります。

●検診の期間…10月～平成18年3月まで
※3年間かけて希望者全員に実施する予定です。今年度の実施予定数(2千600人)を超えた場合は、次年度以降で調整します。

●検診実施機関…済生会みすみ病院(宇城市)、宇賀岳病院(宇城市)、日赤熊本健康管理センター(熊本市)、済生会熊本病院健診センター(熊本市)、高野病院総合健診センター(熊本市)
※ただし、検診機関への送迎はありません。受診される方は、自家用車または公共交通機関等を利用して受診してください。

●検診料金…無料(市が全額負担します)

●申込方法…専用の申込書兼同意書を各行政区の健康づくり推進員に提出してください。