



健康スポーツポイント
対象事業

健康 フェスティバル

日時

2023

10/1日

イベント開催時間

12:00-17:00

会場

みのかも健康プラザ 岐阜県美濃加茂市
健康のまち一丁目2番地

自分の健康状態を知り、健康意識を高めよう！！

健診を受けよう コーナー

健（検）診や精密検査受診の
大切さを学び、生活習慣病を
予防しましょう！

- 大腸がんウォークラリー
- メタボリ先生による
血管年齢・肥満度測定
- 美濃加茂市の健（検）診紹介



運動をしよう コーナー

健康づくりでポイントを貯めて
「歩く」を「楽しく」に！
当日はウォーキングイベントも
同時開催！！

- 健康スポーツポイント
事業のご案内
- 健活ウォーキング
参加受付時間：午後1時～2時
受付場所：保健センター1階



正しい食事をとろう コーナー

野菜摂取と減塩でもっと健康に！
望ましい野菜摂取量を知り、減塩
に取り組むヒントにしよう！！

- 野菜摂取クイズ
- みそ汁試飲で
塩分チェック



協力：食生活改善連絡協議会

健康チェック コーナー

ヘルステックセンターで
気になる健康状態をチェック！

- 身長測定
- 体重・体脂肪等測定
- 血圧測定
- 脳年齢測定
- 握力測定
- 足の筋力・バランス機能測定



参加無料



美濃加茂市健康づくりPRキャラクター“あゆみん”

中部国際医療センター
イベント同時開催！！

展示ブース

こころの健康に関するパネル展示を実施

主催：美濃加茂市／中部国際医療センター
お問合せ先：☎0574-66-1360（健康課）

みのかも 健康10か条

美濃加茂市第6次総合計画の健康テーマ

「心の健康」「体の健康」「社会の健康」に則したみのかも
健康10か条です。



「みのかも健康10か条」とは、健康づくりは、なかなか一人では取り組むことが難しく、地域や家庭、企業といった観点も加えることで、皆で取り組むことができ、わかりやすい指標として作成されたものです。

「心の健康」・「体の健康」・「社会の健康」を考えるうえで、10の指標を10か条としています。

指標のうち、取り組めるものから実践してみましよう！！