

海田町町制施行70周年記念事業第1弾
あなたのカラダ・ココロにプラス

健康・食育 フェスタ

4月25日土 10:00▶15:00
海田町役場
※駐車場はありません。

イベントブースを
回って賞品をゲットしよう!
スタンプラリー
※賞品が無くなり次第
終了となります。

ヤクルトマンに
あえるよ

イベントブース

- 食べる**
- 焼きたて海苔が味わえる! 朝ごはんにおすすめ「手巻きごはん」
 - 折れない生活はじめよう! カルシウムでコツコツ骨活
 - 海田町の郷土料理と特産品販売
 - ミルクde健康生活
 - 販売(パン・焼き菓子・弁当・コーヒーなど)

- 体験**
- お口元気かな? ~大人も子供もシール運搬大作戦~
 - ためしてみよう 噛む力 咀嚼チェックガムで簡単測定
 - なりきり歯科衛生士★歯のマグネットラボ
 - 受けよう、肺がん・乳がん検診 ※40歳以上の海田町在住者限定
 - 「ふむだけ」で健康なカラダに
 - やってみよう ヤクルトの簡単うんちチェック
 - 気になるカラダの健康チェックコーナー
・体組成・骨密度・こころと身体バランス・ベジチェック測定
 - やってみよう! 睡眠深度チェック
 - 白衣を着て体験しよう! ちびっこ薬剤師のくすり屋さん
 - 広島県初!** 危険運転は視野がせまい? 目の見え方をVRゲームで体験
 - あなたの身体、焦げていませんか? ~「AGEs」で糖化度(焦げ)チェック~
 - 手話コーナー
 - 福祉の相談コーナー
 - 健康相談・介護相談・電動カートの試乗会

- あそぶ**
- きみもチャレンジ けん玉検定
 - 家族でサーキット運動にチャレンジ! あそびの広場
 - こども縁日(ピンポンダーツ・輪投げ・射的・魚つり)
 - ワークショップ(おりがみ)

ミニ講座 (定員50人程度)

10:10	こんなにかかる医療費の話&視野狭窄測定について(日本生命)※視野狭窄測定予約券配布
10:40	カラダのバランス軸をきちんと使って健康生活!(体育社)
11:10	お口ポカンと噛むチカラ~お口からからだを元気に~(ひまわりカフェ×タニタカフェ)
11:40	エコ・クッキングのすすめ(広島ガスグループ)
12:10	足腰予防体操(シンコースポーツ)
13:10	ウン知育教室(ヤクルト)
13:40	レモンのチカラ(ポッカサッポロ)
14:10	けん玉実演会(けん玉協会)

【協賛】株式会社ウェルウェル/株式会社広島県薬業
【協力】一般社団法人 安芸歯科医師会/一般社団法人 安芸地区医師会/一般社団法人 安芸薬剤師会/一般社団法人 広島県歯科衛生士会 安芸地区会/一般社団法人 広島県ろうあ連盟/海田町食生活改善推進協議会/海田なかよし実習所/株式会社 体育社/車椅子とことこクラブ/けん玉協会広島県支部/公益財団法人 海田町シルバー人材センター/社会福祉法人 安芸の郷/社会福祉法人はぐくみの里/社会福祉法人ユキ福祉会 ユキ園/SiN Group /シンコースポーツ中国株式会社/生活協同組合ひろしま/日本基準寝具株式会社/日本生命保険相互会社/ひまわりカフェ×タニタカフェ/広島青苔会/広島ガス株式会社・広島ガスプロパン株式会社/広島県立海田高等学校/広島国際大学健康科学部/広島たいよう歯科衛生士専門学校/広島中央ヤクルト販売株式会社/FOOT&WORK/Bakery Papaw/ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社/森永乳業株式会社/レスベランス

【主催】海田町
健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

人生100年時代
健康長寿をめざそう

血管の老化を防ぐ血管イキイキ生活

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

脂質異常は血管の老化(動脈硬化)を進めます

脂質異常の3つのパターン

- 中性脂肪が多い
- HDL(善玉)コレステロールが少ない
- LDL(悪玉)コレステロールが多い

悪玉コレステロールが増えすぎると、血管壁の中に入り込み動脈硬化を進めます



健康・食事の相談
受け付け中!



血管イキイキ生活習慣見直しポイント

食事	食事	食事
肉より魚を多く食べる 魚は善玉コレステロールを増加させます オススメ食品 サバ、アジ、サンマなど 	食物繊維を多くとる コレステロールの吸収を抑えます オススメ食品 ごぼう・わかめ・納豆など 	抗酸化食品を積極的にとる 酸化したコレステロールは血管壁に沈着します オススメ食品 緑黄色野菜、果物、お茶など
運動	体重管理	禁煙
運動する 中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やします オススメ ウォーキング、ラジオ体操など 	適正体重を保持する 食べ過ぎ、飲み過ぎは体内でのコレステロール合成を高めます 普通体重(BMI25未満)をめざす ●BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) 	禁煙(受動喫煙にも注意) 喫煙は善玉コレステロールを減らし悪玉コレステロールを酸化して血管に沈着させます 禁煙に少しでも関心がある人は、禁煙外来のある医療機関に相談してください

年に1度は必ず健診を受けよう

●人間ドックの申し込み受け付け中
年度で1回2万円を限度に健診費用を助成します。

●令和8年度集団健診

申し込み期間 **4月1日(水)~5月8日(金)(厳守)**
※期間内の申し込みのみ助成対象です。

対象者 40歳以上の海田町国民健康保険加入者、
後期高齢者医療制度加入者

受診できる期間 6月1日(月)~令和9年3月31日(水)

受診できる医療機関

・東部健診センター ・吉島病院 ・済生会広島病院
・HiTS健診プラザ(公益財団法人 広島県地域保健医療推進機構)

・広島赤十字・原爆病院 ・福島生協病院
・中電病院 ・マツダ病院

・広島県環境保健協会健康クリニック

申し込み 健康づくり推進課窓口へ



実施日	会場	申し込み締切
7月23日(木)	織田幹雄スクエア	6月18日(木)
7月24日(金)		
11月6日(金)	ロジコム福祉センター	10月1日(木)
11月7日(土)		
11月8日(日)	こうわシンギュラリティ高校 ひまわりプラザ	10月14日(水)
11月17日(火)	海田東公民館	
11月18日(水)		

実施内容

- 基本健診(特定健診、後期高齢者健診など)
- 各種がん検診(肺、胃、大腸、乳、子宮頸、前立腺)
- 肝炎ウイルス検診 ・骨粗しょう症検診

