

第8回

健康フェスタ



無料

2026年

3月7日(土)

in 玉川

健康長寿を目指しましょう!

◆裏面もご覧ください◆

会場：玉川まちづくりセンター

要予約

超目玉企画

健康測定会

予約不要

【9:30~13:00 研修室・小会議室にて】

大学の看護学部の先生方をお招きし、測定と簡単な所見をいただきます。



●体組成測定

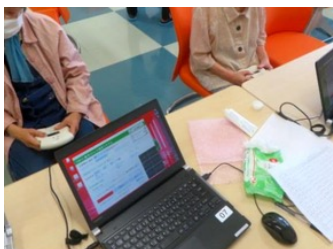
〔身体を構成する体組成を測定〕

基礎代謝や水分量が分かることで、浮腫予防にも! (素足で測定していただきます。)

※ペースメーカーの方はご利用いただけません。



●自律神経チェッカー

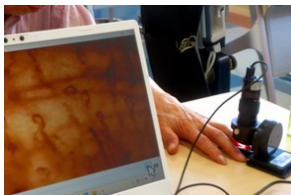


〔ストレス度、自律神経活性度を測定〕

自律神経を計測しケアすることで、疾病予防と健康増進に効果的です。

●血流観察 〔血液の流れや血管の状態を視覚的に確認〕

血液の流れや毛細血管の状態を確認することで、体の健康状態を把握する手助けとなります。



●呼気圧測定 〔呼気力を知ろう〕



呼気力を高めることで、誤嚥リスクの軽減につながります。

誤嚥性肺炎、口呼吸、オーラルフレイル(口や口周りの筋肉・機能の衰え)などが気になる方はぜひ!

【申込みについて】

申込期間: 2月7日(土)~2月14日(土)〔日・祝日を除く〕

申込方法: 玉川まちづくりセンター窓口またはお電話にて

募集人数: 30名(申込先着順)

※4つの測定を順次受けていただきます。

●アルコール体質判定 あなたはなに族?!

かんたんジェルパッチ(貼るだけ20分間)で自分の「体質」をチェック!『ぜんぜん飲めない族』『ホントは飲めない族』『飲みすぎ注意の『危ない族』がわかります。

40名限定

【9:30~13:00 大会議室にて】

① 骨密度測定 〔骨梁面積率や骨年齢を測定〕



超音波での測定のため(X線を使用しない)、妊産婦や若年者の検査にも最適です。
骨年齢を知り、生活習慣の早期改善に。
※かかとの骨で測定します。

② 姿勢計測 〔姿勢のゆがみを分析〕

① カメラの前に立つ → ② 4つのポーズを撮影 → ③ 結果を確認



※可能な限り写真のような体にフィットした服装でお越しください。反射材のついた服やスカートでは正確な測定ができない場合があります。(長袖でもOKです)

③ 体内 AGEs(糖化度)測定

〔あなたの体の糖化(こげつき)はどのくらい?〕

④ 血管年齢測定

〔血管の老化度を知り、生活習慣の改善に〕

⑤ 血中酸素飽和度測定

〔体内の酸素供給量は何パーセント?〕

●健康相談会



【9:30~12:30 大会議室にて】

測定結果に関するアドバイスや、日常生活で注意すべき点などを保健師さんにご相談いただけます。

ご来場の方に”ポン菓子”をプレゼント!
お子様もぜひ、一緒にお越しください!
※数に限りがあります。



お問合せ：玉川まちづくりセンター

【電話番号】077-564-0189

【開館時間】8:30~17:15(日・祝日を除く)

主催：遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議
健昂(すこやか)委員会