

# 第8回 健幸フェスタ

無料

2026年

3月7日(土)

in 玉川

会場：玉川まちづくりセンター

健康長寿を目指しましょう！

◆裏面もご覧ください◆

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)、妊娠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、ご一緒に越しください！

※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