



第46回

健康づくりフェア

令和7年 9月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後3時

金沢健康プラザ大手町東館・西館 金沢市大手町3番23号



入場無料

駐車場がありませんので、
公共交通機関をご利用下さい。

負けない身体をつくろう

食、運動、睡眠で
免疫力アップ

主催 / 金沢・健康を守る市民の会

共催 / 金沢市 金沢健康福祉財団 金沢市医師会 金沢市歯科医師会 金沢市薬剤師会 石川県予防医学協会 石川県成人病予防センター
石川県臨床衛生検査技師会 石川県診療放射線技師会 金沢市鍼灸マッサージ師会 石川県作業療法士会 石川県言語聴覚士会
石川県栄養士会 石川県看護協会 石川県理学療法士会 石川県レクリエーション協会 大塚製薬株式会社 カウンセラーカレッジ石川
金沢・大手門健康クラブ 金沢健康づくり栄養士の会 金沢市校下婦人会連絡協議会 金沢市食生活改善推進協議会 金沢市レクリエーション協会
株式会社ヤマシタ 全国健康保険協会石川支部 体力メンテナンス協会 緑を育て金沢を美しくする会 明治安田生命保険相互会社
雪印ビーンスターク株式会社 ユニ・チャーム株式会社

後援 / 金沢市可会連合会 金沢市公民館連合会 石川県 石川県地区衛生組織連合会 NHK金沢放送局 MRO北陸放送 石川テレビ放送 テレビ金沢 HAB北陸朝日放送

(順不同)

健康づくりフェア 催し物

都合により変更になる場合がありますので 予めご了承下さい。

27日(土)

28日(日)

東館	4F	開会式・健康づくり功労者表彰式	10:00~11:00	
		特別講演『健康寿命100歳の時代—免疫力が鍵』	11:00~12:00	
		心を元気にするニュースポーツ(モルック)体験	13:00~15:00	
		未病対策キャラバン (フレイルチェック・フレイル予防活動・手工芸体験・噛む力チェック・情報提供)		10:00~15:00
		金沢・大手門健康クラブ活動紹介		
	3F	嚥下機能チェック・嚥下食の試食・相談	10:00~15:00	
		超音波骨密度測定・医療被曝相談		
		腰部運動制御テスト・身体パフォーマンスチェック		
		物忘れチェック・認知症困りごと相談		
		聴力検査・お口まわりと滑舌相談		
	1F	セルフ健康チェック(血圧・内臓脂肪・ストレス度・脳年齢)		
		バランスボールの体験 筋力トレーニングマシンの体験		

西館	4F	栄養ミニ講話と試食	10:00~15:00	
		食診断とアドバイス・栄養クイズ・展示体験		
		栄養相談・握力測定・体組成測定・レシピ提供		
		健康相談 在宅介護相談(酸素飽和度測定)		
		国民健康保険制度案内・マイナ保険証案内		
		未病・フレイル・パネル展示・健康クイズ		
		いきいきシニア介護保険ボランティアポイント手帳		
		健康ポイントアプリ		
		心とからだのほぐし処 フレイル対策		
		尿ケア用品の紹介 乳製品を摂ろう(試飲会)		
		AIによる歩行解析・福祉用具の展示		
		ベジチェック(野菜摂取量測定)・AGEs(最終糖化産物)測定		
	3F	内科相談	11:00~12:30 13:30~15:00	
		歯科相談・ブラッシング指導		
		血糖値測定		
		整形外科相談	13:30~15:00	
		眼科相談	13:30~15:00	
		耳鼻科相談		13:30~15:00
		薬の相談	10:00~15:00	
		メタボチェック(身長・体重・腹囲・血圧) 血管年齢測定		
	1F	鍼・灸・あん摩マッサージ指圧施術体験	13:00~15:00	10:00~15:00
		尿検査(糖・蛋白・潜血)	10:00~15:00	
		健康クイズラリー		
		アルファ米(非常食)提供・風呂敷の展示・手作りジャムの試食		
		こどもの遊び(バルーンアート・スカットボール・輪投げ)		
		総合受付・花苗券引換え所		