

第28回石垣市健康福祉まつりプログラム

	催し物	会場	時間	内容
開 会 式	オープニングセレモニー	集団検診ホール	9:00~ 9:30	1.主催者あいさつ 石垣市長 中山 義隆 2.来賓祝辞 石垣市議会議長 知念 辰憲 3.園児ダンス「オブラディ・オブラダ」 登野城保育所・石垣保育所 4.島むにラジオ体操（全員） 宮良 博之
	健康 チ ェ ッ ク ・ 健 康 相 談 コ ー ナ ー 等	いこいの 広場	9:00~ 15:00	国民健康保険・後期高齢者医療や特定健診について、ポスター掲示・パンフレット配布やDVDを放映します。 八重山の脳出血の死亡率が全国ワースト1だということをご存知ですか。血圧測定やパネル展示から原因と予防について学びましょう。 超高齢化社会が進展する中で、介護保険の利用方法等についてリーフレット配布やDVD放映でご説明します。 介護保険給付対象とされている福祉用具の展示及び福祉用具専門相談員による説明
	国保・後期高齢についてもっと知ろう！ ◎市民保健部 健康保険課	1階ロビー	9:00~ 15:00	島野菜をつかった減塩メニューの試食。 創作長寿食の展示。
	食事・運動・健診・医療 みんなで防ぐ脳出血 ◎市民保健部 健康福祉センター			日頃の食事のバランスをチェックしよう！ 今年も八重山調理師会と連携して減塩で美味しいメニューを紹介します。
	長寿の島「わくわく生きる」を支えたい！ ◎福祉部 介護長寿課	展 示 コ ー ナ ー	9:00~ 15:00	ハンセン病に関する過去の経過や正しい知識の啓発に向けたパネル展を開催します。12/2(土)~12/8(金)
	介護保険福祉用具の展示 ◎福祉部 介護長寿課			節酒カレンダー・脳卒中予防のパンフレットの配布を行います。お酒の飲み方をチェックリストを用いてチェックします。
	食べてわかる減塩食と野菜の剥き物の世界 ◎八重山調理師会			うつや依存症などのメンタルヘルスに関するパネル展示と相談機関リスト・パンフレットを設置いたします。
	取り戻そう！健康長寿おきなわ！食事の改善編！ ◎沖縄県栄養士会八重山支部			HIVやAIDSに関する正しい知識を学べるパネル展示と保健所で実施している検査内容をご紹介します。
	ハンセン病啓発パネル展 ◎八重山福祉事務所			結核に関する管内の状況と正しい知識の普及啓発にむけたパネルを展示。
	適正飲酒で「とりもどそう！健康長寿沖縄！」 ◎八重山保健所 健康推進班 健康づくりグループ			健康相談を行います。
	あなたのこころ お元気ですか？ ◎八重山保健所 地域保健班			Doチェックでお口の中を簡単チェック！ 生活習慣を見直して歯周病を予防しましょう。 要介護者のお口の相談も実施します。
	UPDATE! エイズのイメージを変えよう ◎八重山保健所 健康推進班 疾病予防グループ			9時~乳幼児親子対象の遊び。11時~リズム遊び。 12時~児童対象の遊び。マンカラ、オセロ、将棋くずし等楽しい遊びがいっぱい！
	~長引く咳は結核かも~ ◎八重山保健所 健康推進班 疾病予防グループ			測ろう、骨密度！知ろう、自分のからだ！健康な生活習慣を目指そう！「まちの保健室」で気軽に健康相談！
	八重山地区医師会・健康相談 ◎八重山地区医師会			健康・介護・進路相談コーナー、筋力測定コーナー、自助具展示コーナー
	歯とお口の健康づくり！歯周病を予防しよう ◎八重山地区歯科医師会・沖縄県歯科衛生士会八重山支部			
	あそびにおいでよ！子どもセンターへ！！ ◎石垣市子どもセンター	子どもセンター		
	健康教室~自分のからだを知ろう~ ◎沖縄県看護協会八重山地区	ひまわり		
	理学療法フェアー ◎沖縄県理学療法士協会			
講 演 会	「後悔しない最期を迎えるために」 講師：元かりゆし病院副院長 田中 誠 氏 ◎福祉部 介護長寿課	集団検診ホール	13:00~ 15:00	多死時代を目の前にして、後悔しない最期を迎えるためにどうしたらいいのか？ みなさんと一緒に考えてみたいと思います。
体 力 づ く り	みんなで元気に動こう！健康教室 ①自宅でできる腰痛・肩こり予防体操：新里 翼 ②簡単！リズムダンス&ストレッチヨガ：磯田やすこ ③みんなで踊ろう！70's80's Discoworld：瀧谷由香子 ④ヨーガ療法：安達 暁美 ⑤太極拳：長谷川 明彦	視聴覚室 (2F)	10:00~ 15:00	①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③14:00~15:00
		待合ロビー	11:00~ 14:00	④11:00~12:00 ⑤13:00~14:00
	トレーニング室無料開放	トレーニング室	9:00~ 15:00	本日は無料開放ですよ～！

《関連イベント》

◎離島がんフォーラムin八重山
主催：(社)沖縄県がん患者会連合会
(共催：石垣市) (後援：やいまゆんたく会)

—ぬちぐすい— ココロとカラダの『健康を考える』
◇日時：平成29年12月3日(日) 13:30~16:30
◇場所：石垣市健康福祉センター