



八女市

スポーツ・ 健康づくり フェスタ

八女市健康増進事業の
ポイントイベント
対象イベントです！

楽しみながら
健康増進
体験しよう！



雨天
決行

日時
会場

令和
5年

10月1日 日 10:00 ▶ 14:00

八女市健康増進施設「べんがら村」

/ 福岡県八女市宮野100

体験

健康チェックコーナー

八女テラス

1 血管脈波測定 ◎対象/20歳以上

血管の若さの指標「しなやかさ」を見ることが出来ます。血管の健康状態をチェックします。

2 脳年齢チェック ◎対象/20歳以上

タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェックします。

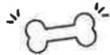
3 体成分測定 ◎対象/20歳以上

体成分とは、筋肉・脂肪・骨・水分など体を構成する成分のことです。筋肉量や基礎代謝量の減少、内臓脂肪の増加などがわかります。



4 骨密度チェック ◎対象/20歳以上

骨密度は、骨の強度を表す指標のひとつ。骨の健康状態をチェックします。



5 食育SATシステム ◎対象/小学生以上

フードモデルを選んで食事バランスチェックと栄養相談をします。



体験

8 食品ロス削減啓発

食品ロス削減啓発資材配布などをおこないます。色々なものを残さず食べ、バランスのよい食事をとり健康づくりの源としましょう。



体験

11 わくわくバルーンアート

～子どもも、大人も楽しめるバルーンアート～
初心者でも簡単に作れるペンシルバルーンで、動物などを作ってみましょう！



体験

14 フィットネスジム

スポーツ・フィットネスジム「ぱ～そなるFIT」を無料開放。専門トレーナーの指導もあります。
※室内シューズをご持参ください。



受付案内

総合受付

◎健康ポイント受付 ◎パンフレット配布



体験

9 BMX体験

【松本選手たちによるパフォーマンス】◎10:00～ ◎11:30～ ◎13:30～

【体験会】※随時開催

BMXに試乗・体験できます。あなたも新時代のスポーツに触れてみませんか？

※ひざ当てなど、保護具もご用意しております。お気軽にご来場ください。

【松本選手たちによるパフォーマンス】

BMXとは、いわゆるアーバンスポーツといわれる競技の一種で、20インチほどの小さなタイヤを備えた自転車を使うのが特徴です。フリースタイルと呼ばれる競技では、多様な「セクション」を利用して繰り出す大技が魅力。今や世界でも指折りのBMXライダーとなった松本翔海選手（八女市在住）の華麗なるパフォーマンスもお楽しみに！

主催：福岡県自転車競技連盟

※天候によっては中止となる場合があります。



/松本選手

相談

6 フレイルチェック

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要な状態になりやすい「フレイル」に気づいていただくために「フレイルチェック」をおこなっています。また、気軽に相談もできます。



相談

7 オレンジカフェ

認知症のこと、一人で悩んでいませんか？お茶を飲みながらみんなで話し合ってみませんか？相談対応もおこなっています。

相談

17 一般社団法人 八女筑後薬剤師会コーナー

◎お薬なんでも相談

お薬を正しく服用できていますか？お薬を飲みすぎていませんか？薬の適正使用の相談や、薬が苦手なお子さまに上手にのませるコツなど薬剤師がアドバイスします。

相談

19 マイナンバーカードの申請受付・活用紹介

◎マイナンバーカード申請のお手伝いをします。

運転免許証や保険証などの本人確認書類、マイナンバーカードの交付申請書をお持ちください。

※交付申請書がなくても申請は可能です。

・申請に必要な写真は無料で撮影します。

・新規申請の場合、ステンレスマグ、エコバッグ、八女の特産品など記念品を1つプレゼントします。

◎ご自身の様々な情報を確認してみましょう。

（公金受取口座、健康保険、処方された薬剤情報、年金情報等）

・スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。

※マイナンバーカードと暗証番号4桁が必要です。

啓発

20 八女商工会議所女性会コーナー

◎乳がん検診啓発

10月はピンクリボン月間です。乳がん検診の啓発でティッシュの配布をおこないます。



相談

22 住民健診予約受付

住民健診（特定健診・がん検診）の予約受付をおこないます。年に一度は健診を受けましょう。



体験

10 日本生命保険(相)コーナー

◎ピンポンダーツ

ラケットでサーブしたピンポン玉をパネル中央的に当てて点数を競うイベントです。



体験

13 明治安田生命(相)健康チェックコーナー

◎ベジチェック

手のひらをセンサーに約30秒間あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。食習慣改善の行動変容をサポートします。

◎脳年齢チェック ◎骨密度チェック



体験

21 八女市食生活改善推進会

おからクッキー配布及び野菜の350g計量体験をおこないます。



体験

12 NEC × 鴻江理論うで体、あし体判別

「NEC立ち姿勢判別システム」を用い、あなたの体タイプを判別。アスリートコンサルタント鴻江寿治氏が提唱する「鴻江理論」を基に開発されており、3Dセンサの前で3秒間足踏みをするだけで判別が可能です。

体験

18 一般社団法人 八女筑後医師会コーナー

◎血圧測定

八女筑後看護専門学校の学生による血圧測定です。



販売

15 軽食販売

飲食の販売をいたします。

販売

16 物販

製品や食品の調理・販売などをおこないます。



スポーツ・健康づくり都市宣言

.....

私たち八女市民は、一人ひとりが健康に対して意識を高め、積極的にスポーツに親しみ、健康寿命の延伸をめざし、ここに「スポーツ・健康づくり都市」を宣言します。

- ・ 積極的に健康診査を受けます。
- ・ 生涯にわたり、健全な生活習慣を実現します。
- ・ 市民ひとり1スポーツをめざします。
- ・ 栄養バランスの良い食事を心がけます。
- ・ 地域で支え合う絆と、健康づくりの輪を広げます。

宣言年月日 平成28年5月15日
八女市

お問い合わせ
八女市健康推進課

TEL 0943-23-1201・23-1352