



八女市健康
ポイント事業の
対象イベント
です！

八女市

健康ポイントが
楽しみながら
体験しよう！

スポーツ 健康づくり フェスタ

日時
会場 令和4年10月2日

雨天
決行

八女市総合体育館 / 9:00~15:00

/ 福岡県八女市馬場434

八女市健康増進施設「べんがら村」/10:00~15:00

/ 福岡県八女市宮野100

◎会場により時間が異なります。

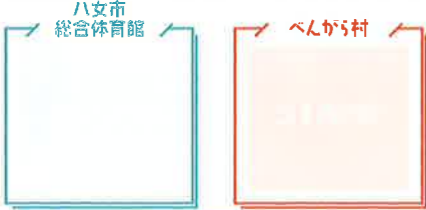


会場案内

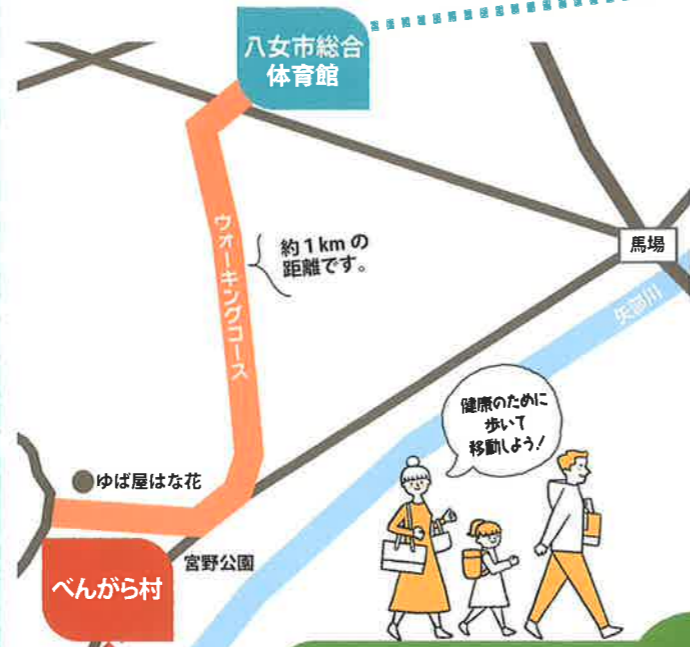
八女市総合体育館と八女市健康増進施設「べんがら村」の2会場で開催します。健康のためにウォーキングコースを歩いて移動してみませんか？

2会場をどれくらいで歩けるかな？

会場間を歩いてスタンプを貯めよう！



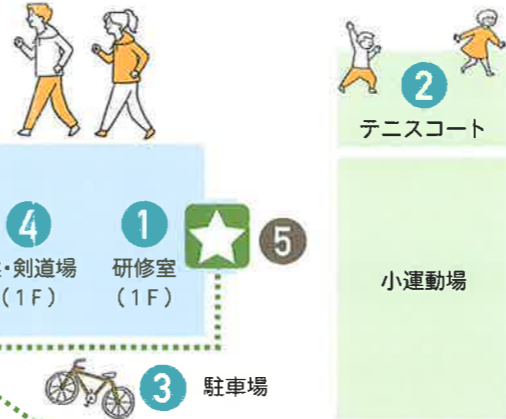
プレゼント！
★総合受付でスタンプを押します。2つ押すとプレゼントがもらえるよ！
※数に限りがございます。なくなり次第終了となります。



八女市総合体育館

体験 ① ミズノ(株) 歩き方分析・アドバイスコーナー

特殊な装置により、あなたの「歩き方」を解析し歩行能力を測定します。4つの歩行タイプに分類することで、その人にあった理想の歩き方、歩行改善の方法をアドバイスいたします。自分の歩き方の癖を知り、より良い「歩き方」を手に入れませんか？



体験 ② ディスクゴルフ体験

ボールの代わりにフライングディスク(フリスビー)を使い、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。梶山選手(八女市在住・日本選手権11連覇中)から直接投げ方を教えてもらえるまたとないチャンス！日本No.1のスゴ技披露もお楽しみに！



梶山選手

体験 ③ BMX体験

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)の華麗なるトリックショーもお楽しみに！

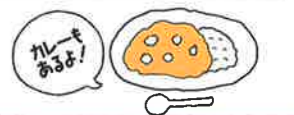


松本選手

体験 ④ ふれあい運動会

老若男女、健康者も障がい者も、みんな一緒に昔なつかしい運動会を楽しみませんか？パン食い競争、風船割り競争、障害物競争などを行います。

販売 ⑤ 軽食販売



八女市健康増進施設「べんがら村」

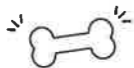
体験 健康チェックコーナー ※20歳以上の方が対象です。

6 尿中塩分量測定

尿を調べることで、おおよそ1日の塩分摂取量がわかります。

7 骨密度チェック

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てみませんか？



8 血管脈波測定

血管の若さの指標「しなやかさ」を見ることができます。血管の健康状態をチェックしてみませんか？

9 体成分測定

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。

10 肌年齢チェック

あなたの肌水分を測定してみませんか？



11 脳年齢チェック

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てみませんか？

12 片脚筋力測定

下肢の筋力は、全身の筋力・活動量等の目安となります。日常生活に必要な筋力が不足していないかチェックしてみませんか？

※65歳以上の方が対象です。

13 血管年齢

血管は年齢とともに硬くなります。この検査は、動脈硬化の進行度を表しています。あなたの年齢と血管年齢を比べてみましょう。



受付案内

★総合受付

各会場

- ◎健康ポイント受付
- ◎パンフレット配布
- ◎ウォーキングスタンプ押印



体験 ⑭ 食育SATシステム

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てみませんか？



体験 ⑮ わくわく♪バルーンアート

～子ども、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 ⑯ 大塚製薬(株)健康コーナー



体験 ⑰ フィットネスジム

スポーツ・フィットネスジム「ば～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。



販売 ⑳ マルシェ

飲食や雑貨の販売をいたします。



相談 ⑱ フレイル予防啓発事業

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」を行っています。また、気軽に相談もできます。

相談 ⑲ オレンジカフェ

認知症について一人で悩んでいませんか？お茶をしながらゆっくり話をします。



相談 ㉑ 住民健診受付

相談 ㉒ マイナンバーカードの活用紹介

マイナンバーカードと暗証番号4桁が必要です。

- ◎処方された薬剤情報・健診情報を確認してみよう。
- ・スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。
- ◎マイナポイント申込みをお手伝いします。
- ・マイナポイントをもらうキャッシュレス決済サービスをご持参ください。
- ・公金受取口座の登録には、本人名義の口座番号と支店名が必要です。

※マイナポイントは、9月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。

相談 ㉓ リーベル臨時出張所

八女市障がい者基幹相談支援センター(リーベル)や、地域生活支援拠点センターすいれん、地域活動支援センターかたろいなど、八女市の障がい児・者の相談支援の仕組みを紹介します。その他、相談にも対応いたします。



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