

高島けんこうフェスタ 2026

～「健活」みんなで伸ばそう健康寿命～

「自分の健康状態を知って、より健康で活き活きと長生きする方法を知ってもらいたい！」と健康イベントを開催します！
この機会に、自分の健康について考えてみませんか？

日時：8月31日（月）10：00～11：30
（受付時間 9：30～9：55）

場所：高島公民館

対 象：高島小学校区にお住まいの方

参加費：無料

申込み方法：右面の申し込み書へご記入ください。(定員40名)

申し込みの際は、氏名、住所、電話番号をご記入ください。
急な変更等があった場合に、ご連絡させていただくことがあります。

※申し込み締め切り：8月17日（月）午前

※申し込み先：お住まいの地域の愛育委員



內容

- ◎ベジチェック
野菜の摂取レベルを手のひらで測定できます。
- ◎野菜クイズ
一日に必要な350gの野菜がどれくらいか見てみましょう。
また、野菜の漢字クイズに挑戦してみてください。
※試食はありません
- ◎握力測定
握るだけ簡単計測。フレイルかどうかの目安になります。
- ◎骨密度測定
手首で計測。超音波で骨の強さを測定します。
- ◎血管年齢測定
指先で痛みなく計測。血管の老化度を測定します。
- ◎ハーブティー
ハーブティーを準備しています。飲んでリラックスしましょう。

★アンケートにお答えいただいた参加者には景品があります★

参加申し込み書

申し込み締め切り 8月17日(月) 午前

町 名 ()
愛育委員氏名 ()

[illegible]

★ご注意

- 当日体調不良の場合は参加をお控えください。
- 時間によってはすべてのコーナーに参加ができない可能性があります。
ご了承ください。
- 熱中症予防のため、各自でお茶やお水をご持参ください。
- 台風など悪天候の場合は、状況により中止することがあります。

＜問い合わせ先＞ 岡山市保健所健康づくり課 中区保健センター
TEL：(086) 274-5164
担当：原田、上原