

## 10 栄養相談コーナー

一日に必要な野菜の摂取量（350グラム）を実際に野菜を使って計量し、知ることができるコーナーです。

## 11 飲み込みチェックで肺炎予防！

肺炎予防の啓発や嚥下障害のスクリーニングテスト、お口の健康チェック等を行います。

## 12 いつまでも自分らしい生活を送るために～作業療法コーナー～

自立した生活を送るための、自助具の紹介や日常生活のアドバイスをを行います。

## 13 足の健康指導 &amp; 運動相談

足と変形予防における運動指導や靴の選び方指導等を行います。

## 14 血糖自己測定 &amp; 野菜摂取度測定コーナー

血糖自己測定・野菜摂取度測定、食事、運動等の日常生活で役立つ健康づくりアドバイスをを行います。

## 15 AED体験コーナー

実際にAEDを使った心肺蘇生法の体験コーナーです。

## 16 釧路のがん患者会サポート団体紹介ブース

がん患者会の紹介やパンフレット配布、小物雑貨の販売をします。

## 17 大腸がんクイズラリー

がんに関する知識を深めるためのパネル展示、大腸がんクイズラリー、パンフレット配布等を行います。

## 18 休日夜間急病センターの役割について

「休日夜間急病センターの役割について」をテーマに、市民公開講座を行います。

## 19 医療被ばく相談

医療に関わる被ばく相談等を行います。

## 20 お酒とからだの悩み相談コーナー

アルコール診断パッチテストや酒害に関する相談を行います。

## 21 鍼灸無料体験

日々の仕事や家事で疲れた体をリフレッシュしてくれる鍼灸治療の無料体験をしてみませんか？

## 22 嗅覚反応分析体験コーナー

8種類の香りを好きな順に並べて、心身の状態をグラフ化して読み解く嗅覚反応分析を体験できます。

## 23 ニュースポーツ体験

釧路市のスポーツ推進委員についての紹介や軽スポーツの体験を行います。

## 24 センサリーマットで遊ぼう～身近な素材でできる感触遊び～

子どもの年齢に合わせた感触遊びを楽しんでもらい、保護者には足つぼを体験していただきます。

## 25 菓子販売バザー

菓子販売や食器、衣料などの販売をします。

## 26 からだにやさしいお菓子のコーナー

体に優しいお菓子の販売をします。

## 27 臓器提供意思表示カード普及コーナー

腎疾患総合対策早期確立のための署名活動を行います。

## 28 難病相談

北海道難病連による相談、患者会活動の紹介、国会請願署名活動を行います。

## 29 くしろ健康ポイントコーナー

健康ポイントの集め方を紹介します。

## 30 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用防止のDVD上映やクイズ、薬物標本の展示を行います。

## 31 手芸品コーナー

ビーズや編み物等の手芸品の販売をします。

## 32 動脈硬化検査コーナー

5分でできる動脈硬化検査を行います。  
対象：満40歳以上の方  
受付時間：午前9時から1階受付にて整理券を配布  
※定員になり次第、受付終了

## 33 キッチンカーによる販売

韓国セット、ダージーパイ、米粉ドーナツ等を販売します。

# 釧路市公式LINEと友だちになって健康ポイントを集めよう！

問合先  
市役所健康推進課  
(☎31-4525)



くしろ健康まつりにご来場の方へ3ポイントプレゼントするよ！

スマートフォンを持って、市内のいろいろなところに出掛けると、健康に良いことがあり、ポイントも貯まります。

お出掛け先の施設やお店、イベントや医療機関等で、設置されている二次元コードを読み込むとポイントが貯まります。

ポイントを集めて和商券引換「特典チケット」をもらおう！！

- ①指定されたポイントを達成すると…和商券引換「特典チケット」が表示されます。  
※1人合計500円まで（1回限り）
- ②10月に市公式LINEで配信するアンケートに回答すると…抽選で1,000円分の和商券引換クーポンが表示されます。  
※引換の際には5ポイント以上貯めていることが条件となります  
ポイント取得可能期間：～10月31日(木) プレゼント交換期間：～11月30日(土)

詳細は市ホームページをご覧ください



釧路市公式LINEの友だち追加はこちら

