

第2回

石巻市民

山形がほく
冷たい肉そば。
石巻焼そば等販売

食育健康フェスティバル

食育

つなげよう食と健康 のぼそう健康寿命

AM10:15~AM11:30 (文化交流ホール)

講演会「ウェル噛む」～噛む・食べる・生きる～

●講師：田沼 敦子氏 (歯学博士、料理研究家、かむかむクッキング)

「よく噛む」ことで、太りにくい体に！ストレス解消にも！病気に強い体に！

AM11:30~AM11:40 男前ダンベル体操

AM11:50~PM2:00 ブースオープン (集いの部屋・文化交流ホール・アリーナ)

お楽しみ抽選会

体組成計
自動血圧計等

当日パンフに付いている番号で
講演会終了後に抽選・プレゼント
(AM11:40 受付締切)

ほか先着1000名様へ 粗品プレゼント!!

体験コーナー

- *脚の静脈血栓エコー検査
- *玄米ダンベル体操
- *ニュースポーツ体験 *足型測定
- *血管・脳年齢測定、血圧測定 *骨密度測定
- *アルコール体質判定テスト・適量あてクイズ
- *フッ素塗布体験
- *減塩量実感! みそ汁の飲み比べ
- *箸の達人
- *キッズコーナー



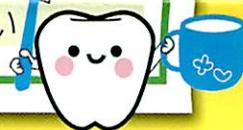
展示コーナー

- *各保育所・幼稚園の食育活動の展示
- *人気メニュー・給食レシピ配布
- *生活習慣病について
- *茹で野菜と生野菜の量を比べると?



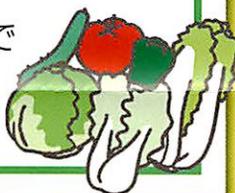
相談コーナー

- *ガンに関する悩み事相談
- *看護師、精神保健福祉士、臨床心理士によるこころの相談
- *歯科相談・歯みがき指導
- *食の安全・安心に関する消費者相談
- *生活習慣病と食生活のアドバイス
- *お薬のことについて相談したい方は、お薬手帳をお持ち下さい



お楽しみ 試食コーナー

- *おいしい減塩ドレッシングでサラダバイキング
- *スポーツドリンク試飲



●とき 平成25年 **10月13日**

AM10:00~PM2:00まで

●ところ 石巻市河北総合センター(ビッグバン)



シャトルバス

往路	大橋開成経由	蛇田経由	復路	大橋開成経由	蛇田経由
第1便	8:50	8:30	第1便	13:00	13:00
第2便	10:10	10:10	第2便	14:20	14:40
	9:05	8:50		13:15	13:25
	9:20	9:00		13:25	13:35
	9:30	9:10		13:40	13:45
	9:45	9:20		13:45	13:55
	10:40	10:50		14:00	14:15
	10:50	11:00		14:15	14:15
	11:05	11:25		14:20	14:35
				14:35	14:45
				14:45	15:00
				15:00	15:15
				15:15	15:25
				15:25	15:35
				15:35	15:55

■主催/石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会 ■後援/石巻市、宮城県東部保健福祉事務所
お問い合わせ先/フェスティバル実行委員会事務局 (石巻市健康部健康推進課) TEL/95-1111 (内線2412)

女性の食事と健康づくり講座 のご案内



●エコチル調査の概要をお知らせしています

エコチル調査とは…環境省ではじまった、大規模な疫学調査「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のことです。赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から13歳になるまで、定期的に健康状態を確認させていただき、環境要因が子どもたちの成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにします。
(環境省HP: <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>)

●食習慣アセスメント(BDHQ)で、食べ癖チェック!!

あなたの食習慣を確認し、食べ癖をチェックしてみませんか?
小学生用 中高校生用もあります。

●女性の食事と健康について 相談コーナーあります

管理栄養士が、あなたの食事と健康について、ご相談にのります。

●女性の健康にかかわる様々なプレゼントをご用意

たとえば、こんなプレゼントをご用意しています。

- 絵本「あくしゅ」と「やさしい注射」
小児科女性医師が執筆、宝塚元トップスターの、稔(みのる) 幸(こう)さん(のるさん)が絵を描いた絵本です。
- 生理用品パック(2個入り)
- 尿漏れパット(2個入り)
- 女性のためのおくすり手帳 “チューリップ版”、“ローズ版”

※ プレゼントの数には限りがございます。

主催: 東北大学医学系研究科・発達環境医学分野
共催: 女性の健康支援のためのNPO法人HAP
(Healthy Aging Projects For Women)

