

入 場
無 料

予約無しで
ご参加可能

かみぎょう 健活 スマイルてらす！

～測って・話して・つながる日～

健康文化祭

ご自身の健康状態を測定し、楽しく身体を動かす体操体験や、地域の医師・
歯科医師・薬剤師など専門家への気軽な相談ができるイベントです。
上京区の医療・保健・福祉が手を取り合い、皆様のすこやかな暮らしをサポートします。予約不要・参加無料です
ので、どなたでもお気軽にご参加ください。

12/6 日

会場：京都府立医科大学附属図書館
1階「ラーニングコモンズ」
開場：10:00～13:00



会場内スタンプラリーで
ヤクルト（試飲）をゲット!!



健康測定会

口腔機能測定や簡易骨密度測定
血管年齢・握力・肌年齢測定など
各種測定で健康の目安を確認!!



ミニ講座・体操体験

リハビリ・栄養の健康講座
上京区健康づくりサポーター
による体操や口腔体操の体験



健康相談会

健康・歯科・お薬・栄養
リハビリテーションの専門家
による相談コーナー

Just living my best life.

共催：北・上東・西陣医師会在宅医療推進協議会（京都北医師会・上京東部医師会・京都市西陣医師会）
京都市上京歯科医師会 / 上京薬剤師会 / 京都市北区・上京区在宅医療・介護連携支援センター
上京区役所保健福祉センター

協力：京都市上京区社会福祉協議会 / 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター / 京都府栄養士会
上京区健康づくりサポーター / 京都市上京区地域包括支援センター / 京都市上京区地域介護予防推進センター
京都府立医科大学附属病院 患者サポートセンター / Yakult 近畿中央ヤクルト販売株式会社

お問合せ：上京区役所 健康長寿推進課（電話-075-441-2872）

かみぎょう 健活 スマイルてらす！

～測って・話して・つながる日～

健康文化祭

12月6日(日) 入場無料

会場：京都府立医科大学附属図書館
1階 ラーニングコモンズ

老若男女どなたでも
ご参加出来ます!!

開場：10:00～13:00



プログラム

10:00～ 受付・各測定開始
*ご自由に各ブースをお回り頂けます。

【 ステージ企画 】

10:15～ ミニ健康講座 ①
「**脳**を鍛え、**足**を鍛える！
今日からできる『歩いて健康』
アップデート術」

作業療法士 森本雅之 氏
(京都市域京都府地域リハビリテーション
支援センター)

11:10～ ミニ健康講座 ②
「健康**体操**体験」
上京区健康づくりサポーターの皆さん

12:00～ ミニ健康講座 ③
「**食**べて**元気**に!!」
管理栄養士 小林悦子 氏
(京都府栄養士会)

測定の種類と説明

- パタカ測定：**唇や舌の動きを反映しています。6回/秒未満だと、お口の機能の低下に注意。
- 舌圧簡易測定：**身近なお菓子（おとっと・キャラメルコーン）を用います。低舌圧は、舌の運動機能障害の可能性があるとされています。
- 骨の健康度測定：**骨を構成するミネラル（カルシウム・リン）が骨にどのくらい詰まっているかを骨の単位面積当たりの骨量として算出したものです。骨の強さを表す指標の1つです。
- 血管年齢測定：**動脈壁の弾力性あらみる血管老化度の目安です。生活習慣の見直しや運動効果の確認、健康意識の向上に役立つ健康指標です。
- 握力測定：**単に手の力だけでなく、全身の力を反映しています。男性28kg未満、女性18kg未満の方は、筋力が徐々に低下しているかも知れません。

みなさまへ、ご協力をお願い致します

- 受付順にご案内いたしますが、内容によっては多少お待ちいただく場合がございます。お時間に余裕を持ってお越しください。
- 測定や相談の最終受付は、終了時間の30分前（12:30）までとさせていただきます。
- 体調がすぐれない方、発熱等の症状がある方は、恐れ入りますがご来場をお控えください。