



11/23 2022 水・祝

全て参加無料

予約不要 (一部整理券配布)

高石市国保特定健診

9:30~13:00

健幸づくりイベント

10:00~13:00

場所

アプラたかいし 3階大ホール

# 高石市国民健康保険特定健診 & 健幸づくりイベント

健診を受けてイベントで楽しもう!

## 健幸づくりイベント

健幸づくりイベントでは、健康をテーマにした、ライブや測定・体験・サンプリングをご提供! 自分事!として健康について、楽しみながら体験し知りませんか? 特定健診受診済みの方や健診対象外の方、お子様もご参加いただけます!11月23日は大ホールに集まろう!

コロナの影響もあり、最近少し運動不足であり、社会とのつながりが減ったかなと感じることはありませんか? 健康への意識付け・向上のきっかけにまずはイベントに行ってみませんか?心身の健康を目指しましょう!

11:20~12:20

### お笑い健幸ライブセミナー

藤崎マーケット

事前整理券配布!

藤崎マーケットによるお笑いライブと田崎佑一(藤崎マーケット)による講演会「妻と共に戦った104日!」を開催

■定員:約150名(※参加方法は下部参照) ※動画撮影はご遠慮ください。



### 健幸体操

事前整理券配布!

イスに座ってストレッチ筋トレ ~リンパを整え、血行促進!身体リラックス!~

健康で元気な生活を送るために考案された健幸体操! 音楽のリズムに合わせてストレッチ!老若男女問わずどなたにも楽しんでいただけます。

■講師:熊原 涼子 様 ■定員:20名 ※参加方法は下部参照  
■持ち物:動きやすい服装・飲料・タオル ※更衣室はございません

10:20~11:00



## スギ薬局でゼツツ 健康測定会

関西、中部、北陸、関東エリアで1,500店のドラッグストアを展開するスギ薬局の協力のもと、身体状態をチェックできる測定会と健康相談窓口。

■時間:10:00~13:00  
■内容:1.骨密度測定や体組成(筋肉量、脂肪量)計測 2.健康相談窓口:管理栄養士による健康相談  
※先着順にご案内。健康相談窓口は12:20終了。 ※混雑状況により、人数制限や相談の時間制限がある場合がございます。  
※裸足で測定しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。



## 協議会健幸ブース

健康をテーマとした製品・サービスを体験いただけます。体験やアンケート回答で素敵なプレゼントがもらえるかも!?

■開催時間:10:00~13:00

※景品はイメージです。※おひとり様1回限り1点です。また先着順・数に限りがございます。



他にも

【JAいずみの愛彩ランド】農産物コーナー「野菜詰め合わせ、みかん」

※数量限定、なくなり次第終了  
※イラストはイメージです



### 整理券配布について

【健幸体操】と【お笑い健幸ライブセミナー】(いずれも先着順)

→本チラシ告知と同時に事前配布開始。なくなり次第終了。空席があれば当日9:00~会場受付にて配布  
事前配布場所:高石健幸リビング・ラボ(高石市立総合保健センター1階)

※プログラムは変更となる場合がございます。 日体調についてお尋ねする場合があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当  
※感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

# 高石市国民健康保険特定健診

**健診費用：無料**  
(年度内1回)

■**対象者**：高石市国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入の方

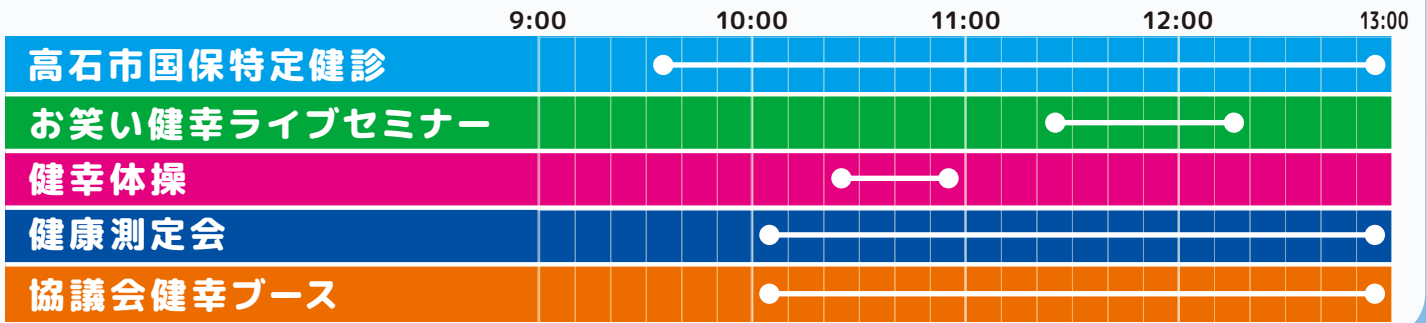
■ <b>持ち物</b> ：	昭和58年4月1日～昭和63年3月31日生まれの高石市国民健康保険ご加入者	40歳以上の高石国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入者
	①高石市国民健康保険証	①特定健康診査受診券 ②国保又は後期高齢者医療制度保険証

■**検査内容**：血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・診察・問診  
20以上の生活習慣病のリスクがわかり医師とも相談できます！

■**会場**：大ホール前 ホワイエ



## タイムスケジュール



## 会場案内図

### お笑い健幸ライブセミナー

藤崎マーケットによるお笑いライブと田崎佑一(藤崎マーケット)による講演会「妻と共に戦った104日!」を開催

ステージ

### スギ薬局プレゼンツ健康測定会

身体状態をチェックできる測定会を行います。さらに!スギ薬局スタッフによる健康相談窓口も設置!日頃のお悩みをご相談ください。

### 健幸体操

イスに座ってストレッチ  
～リンパを整え、血行促進!身体リラックス!～

### 協議会健幸ブース

「画面を見ているだけで認知機能チェック!?体験イベント」・「毛細血管スコープによるゴースト血管チェック」・「禁煙するなら喫煙しよう～サコ式禁煙チェック～」の体験やサンプルプレゼント等を予定



健幸イベント  
参加者入口～大ホール～

【JAいずみの愛彩ランド】  
農産物コーナー  
「野菜詰め合わせ、みかん」  
※数量限定、なくなり次第終了  
※イラストはイメージです



特定健診  
受診者  
限定入口  
～ホワイエ～

### 高石市国保特定健診

国民健康保険証や高石市特定健診受診券をお持ちください。

お問い合わせ先はこちら

健幸イベントについて 高石健幸リビング・ラボ運営事務局 お電話：072-242-3927

特定健診について 高石市役所 健幸づくり課 お電話：072-275-6381

