

入場
無料

第30回 きたみ

健康まつり 2024

新保健センターで
初開催!

「みんなで楽しく健康づくり」



北見市健康づくりポイント事業対象

参加すると2ポイントゲット!

日時

9月29日(日)

10:00~13:00

場所

北見市保健センター

(北見市大通西2丁目1番地 まちきた大通ビル4階・5階)



4階 10:00~13:00

健康に関する相談や、実際に体験
できるコーナーがいっぱい♪
→詳細は裏面をご覧ください

食と栄養
コーナー

健康チェック
コーナー

5階 12:00~

市民ラジオ体操・
みんなの体操会
講師:

実技講師:

市民ラジオ体操・
みんなの体操会

救急医療
コーナー

薬と健康
コーナー

日本赤十字
北海道看護大学

お口の
健康コーナー

・駐車台数に限りがありますので、公共交通機関の利用等
にご協力ください。
・ご来場の際は、マスクの着用を推奨します。

北見市自殺対策普及啓発事業

こころの健康づくり映画上映会

『心の傷を癒すということ』

- 日時/令和6年9月29日(日)
13:45~16:30(受付13:30~13:45)
- 場所/北見市保健センター 多目的ホール
- 定員/100名 ●参加費/無料

お申し込み
お問合わせ先

電話または二次元コード
からお申し込みください
北見市保健福祉部健康推進課
電話/0157-23-8101



世の中は心の傷に満ちている



上映会は
事前申込が
必要です

©映画『心の傷を癒すということ』製作委員会

阪神・淡路大震災時、被災者の“心のケア”のパイオニア
として奮闘しつづけた精神科医のヒューマンドラマ
出演：柄本 佑/尾野真千子/濱田岳/森山直太郎 ほか

●主催/北見市 ●共催/北見市教育委員会 ●後援/北海道北見保健所・北見医師会・北見歯科医師会・北海道薬剤師会北見支部・
北見PTA連合会・北見商工会議所・北見市社会福祉協議会・北見市自治会連絡協議会・北見市民生委員児童委員協議会

主催/北見市健康まつり実行委員会

後援/公益財団法人 北海道健康づくり財団

北見医師会・北見歯科医師会・北海道歯科衛生士会オホーツク支部・北海道薬剤師会北見支部・北見地区栄養士会・
北海道赤十字血液センター北見出張所・北海道作業療法士会網走支部・北海道理学療法士会道東支部・北見地域救急医療対策協議会・
日本赤十字北海道看護大学・北見ラジオ体操連盟・北見臨床検査技師会・北海道柔道整復師会北見ブロック・北見市

【お問合せ】北見市保健福祉部健康推進課 ☎ 0157-23-8101 (北見市大通西2丁目1番地 まちきた大通ビル4階)

各

コ

ー

ナ

ー

紹

介

各コーナーを
回ってスタン
プラリーに
チャレンジ♪



開催時間 10:00~13:00

お口の健康コーナー

自分で守ろう、歯の健康！

歯科医師による口腔内健診を行い、
歯科衛生士と共にお口の悩み相談を
受けアドバイスします。



薬と健康コーナー



知っていますか？おくすりのこと！

【こども調剤体験コーナー】

こどもたちに実際の調剤を体験して
もらいます。処方箋を見ながら『お菓子の
おくすり』を作りましょう。

【お薬相談コーナー】

薬剤師がお薬や健康に関する疑問、
お悩みにお答えします。
お気軽にご相談ください。

整骨院コーナー

身体の状態を知り

5年後、10年後も元気に！

全身の筋肉量、脂肪量を測りあなたの
身体の欠点を探り筋肉を増やし脂肪を
減らし、バランスの良い身体を作り、
より元気に健康にアドバイスします。

血糖測定コーナー

糖尿病ってなに？

あなたの血糖値は大丈夫？

日本人は糖尿病になりやすい体質だと
言われています。糖尿病と糖尿病予備軍を
含めると約6人に1人の割合になるそう
です。
実際に血糖値やHbA1cを測定して確
認してみよう!!

食と栄養のコーナー

自分に必要なたんぱく質を

知っていますか

「ダイエットや筋力アップにはたんぱく
質は必要」その通りです！が、年齢、性
別、活動量によって必要量は異なり、摂
りすぎが負担になる場合も。
この機会に自分に必要なたんぱく質を
確認してみませんか。

救急医療コーナー

救急車が来る前に 私たちにできること！

もし、あなたの前で大切な人が倒れた
ら……。あなたはなにができますか？
大切な命を救うために、心肺蘇生法と
AED（自動体外式除細動器）の使用方
法をぜひ体験して覚えましょう。

献血パネルコーナー



「献血」今日の私が誰かの未来へ

献血でいただいた血液は現在人工的に造
ることができず、長期保存もできません。
患者さんに安定的に血液製剤をお届けす
るには、皆様方の献血へのご協力が必要
不可欠です。1年間に献血できる回数は
限られていますが、継続した献血を
お願いいたします。

健康チェックコーナー

なるほど健康チェック

骨密度や血管年齢などを
測定し自分の体の状態を
確認してみましょう。



日本赤十字 北海道看護大学

体験しよう、 からだの仕組みと健康

血圧測定、身体の中の酸素濃度や体の
柔軟性を測定する体験。
お子さん達も、あかちゃんモデルのお世
話体験や豆知識クイズに挑戦して、景品
をゲットしよう！

リハビリコーナー

作業療法って何するの？

リハビリテーションの中で作業療法とい
う分野があります。どんなことをするか
というと非常に自由度が高く、「えっ、こ
んなことするの？」という驚きがあると
思います。ぜひ、来場して作業療法の魅
力を感じてください！

理学療法士とは？

リハビリの専門職である理学療法士が健
康増進と介護予防のためのアドバイスを
させていただきます。また、筋力や転倒
予防のためのテストを行い、今後の生活
に向けての助言もさせていただきます。

市民ラジオ体操・みんなの体操会

ラジオ体操で作ろうあなたの健康

筋肉と関節を無理なく動かす全身の運動
「ラジオ体操」、いつでも、どこでも、だ
れでも出来る「ラジオ体操」を毎日続け
て心も体も健康に!!
みんなで伸ばそう健康寿命!!

