

11月20日(日曜)掛川市生涯学習センターにおいて、かけがわ健康フェアが開かれました。今回は同時に静岡県健康増進課による、「ふじのくに健康長寿セミナー」も同時に行われ、とても盛況でした。

健康フェアは主に学習センターの広場で、塩分濃度0.8%味噌汁の試飲、1日に必要な野菜の量と350g、そのうち120gはどれくらいか秤にのせる計量クイズなど景品つきクイズのコーナーや体カテストなど実技の伴うものまでいろいろあって、たくさんの方がそれぞれに挑戦していました。



DSC01099



DSC01103

歯科検診とフッ素塗布。
骨密度、血管年齢、筋肉量など各種健康測定。
コアストレッチウォーキングと本当に盛りだくさんでしたが、そのうちいくつか紹介します。

肺機能チェック。人間ドックの肺機能検査の簡易版「ハイチェッカー」という器械で簡単に測定できます

お肌測定機による肌質診断

やってみたかったのですが、これも人気で待ち時間が長そうでした。

この方は「意外と若く出たわ」とうれしそうでした。



DSC01060



DSC01076

静岡県健康増進課による内臓脂肪測定では、「腹ベルト」で内臓脂肪を測りますが、この測定は経験したことがないという人が多く、貴重な体験だったという感想の方が多かったです。

体だけでなく、頭の元気度測定もありました。認知症の症状が出ない前にこういう検査を受けることで、予防できたり早期発見ができます。ゲーム感覚で楽しくできますが、結果が出るときドキドキします。



[DSC01072](#)



[DSC00988](#)

血糖値測定と医師健康相談

指先から血液を採取して血糖値を測ります。



[DSC01003](#)

医師による相談コーナーも隣にあって、相談できるのがいいですね。
先着400人、午後早くに終了していました。



[DSC00958](#)



[DSC00985](#)

しずおか健康長寿財団では、保健師による血管年齢測定を行いました。この方は80歳ということでしたが、血管年齢は60代という素晴らしい結果でした。今年から財団の「はつらつネットふじのくに会員」になったそうで社会参加にも意欲的でした。





[DSC01106](#)

[「ふじ33プログラム」](#)隣ではシニア版を紹介し、仲間を作って運動し記録することが大事なことを説明しました。



[DSC01112](#)

病院でそれぞれの検査を受けるより、気軽に楽しく参加できる「かすがわ健康フェア」これからも続けてほしいです。

小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子