

来て！見て！体験して！健康になろう♪

ちのし健康&食育フェスタ



7月25日(土) 12時~15時

会場：茅野市健康管理センター

参加無料



食事のお悩み解決します フレイルと生活習慣病予防の食事

●握力測定&栄養相談

◆茅野市栄養士会◆



美味しい 楽しい 簡単おやつ

フルーツたっぷりローズhipジュレと
なんちゃってちんすこうの試食があるよ！

◆食生活改善推進協議会◆

給食食材の
試食があるよ！

食に興味や関心を持とう！ ～望ましい食生活を送ろう～



- 塩分測定体験ができます
- 自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます
- 「香りで！だしの種類あてクイズ」を実施します
- おいしい適塩レシピを配布します！

◆学校栄養士会◆

血管年齢測定 ～あなたの血管は、何歳ですか？～

●左手の人差し指を使って血管年齢を調べます

- ・測定時間は、約1分
- ・血管年齢、血管健康度、脈拍数を測定！

ワンポイントアドバイス付きの結果用紙をプレゼント！

◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆



すわちゅう健康チェック&相談 ～フレイル・生活習慣病チェック～

医師・看護師等の専門スタッフが相談に応じます

◆諏訪中央病院◆

お持ち帰り
できます！

栄養マンと仲良くなろう！

- プラバンで栄養マンガの作成
- 給食レシピ・給食展示・保育園の食育活動の紹介

◆保育園栄養士会◆



健康チェック体験

最終糖化物質（老化物質）の測定会
あなたの笑顔は何点？ 笑顔チェック測定

◆明治安田生命◆

ベジチェック ～野菜足りている？～

健康づくりポイント配布、アプリの登録会
家庭血圧測定のおすすめ、献血PR などなど

◆茅野市健康づくり推進課◆

来場者には参加賞をプレゼントしています！
子どもにはオリジナル栄養マンシールをお渡しします。



「ひまわり作業所のクッキー
販売」もあります。



※内容は変更となる場合があります。

問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105