



「プラス10」は、



「今より10分多く毎日身体を動かすこと」

「+10（プラス・テン）」は厚生労働省が発行しているアクティブガイド内で提唱されている言葉で、「今より10分多く身体を動かす」取り組みのことです。

一番身近な身体活動として「歩くこと」があげられますが、10年前と比較すると、ほぼ全ての世代において、平均して1日1,000歩減少しています。歩く時間に置き換えると約10分、カロリーにすると約30kcal、ごはん一口分です。「大したことないな」と思うかもしれませんが、これが1年になると約10,000kcal、体重にすると約1.5kgです。つまり、私たちは10年前に比べて1.5kg太りやすい生活をしている、ということになります。自分のためにもまず1日10分身体を多く動かす、「プラス10」を心がけてみてはいかがでしょうか？健康フェアで様々なプラス10を体験してみましょう！

10:00~15:00

歩行年齢測定会&おうちでロコトレ

カルテ

1階 ホール にて

あなたの足腰は何歳？！

歩行年齢測定のほか、あなたの生活スタイルにあった運動の方法などお伝えします！

10:00~15:00

市民歯科健診・親子歯科相談

カルテ

1階 工芸工作室 にて

健康な身体は健康な歯から！

無料でお口のチェックをしよう！

参加者にはプレゼントあり♪



10:00~15:00

身体測定コーナー

カルテ

1階 ロビーにて

自分の体重や身長、血圧を最近はかりましたか？健康に関するパンフレットももらえます♪

10:00~15:00

健康管理士による「生活習慣チェック+10」

カルテ

2階 ミニホール

健康になるための生活習慣改善ポイントを10項目提案します♪生活習慣改善のための体験プログラムをご用意しています！

10:00~15:00

ちびっこドクター・ナース体験 & 知って役立つサポート技術 & チーバくん折り紙コーナー

2階 フリースペース (着替えは第3学習室) にて

- ◆お子さま用の白衣やナース服をご用意しています♪ ドクター、ナース気分を体験できます。
- ◆「知って役立つサポート技術」コーナーでは、三角巾・包帯の使い方、コップ1杯のお湯を使ったリラクゼーション、身体に負担をかけない起き上がり方など、「いざ!」という時に役立つ技術を体験できます！
- ◆チーバくん折り紙コーナー。オリジナルチーバくんを折ってみよう♪

10:00~15:00

スポーツ吹矢チャレンジ+10

カルテ

2階 第1会議室 にて

離れた的をめがけて吹矢を的中させましょう！参加された方全員に「フキヤットの紙うちわ」を差し上げます。



10:00~15:00/10種類の運動紹介&朝食レシピコンクール受賞作品パネル展示
11:00~・13:30~/乳(NEW)和食試食

2階 第2会議室 にて

- ◆ながら運動をご紹介、簡単にできる運動を覚えて試してみよう！
- ◆不足しがちなカルシウムと10品目を、NEW(乳)和食で摂ろう！おいしい試食をどうぞ！※試食はなくなり次第終了。
- ◆朝食レシピコンクールの受賞作品をパネルでご紹介！

10:00~12:00/13:00~15:00

健康相談プラス10

2階 第4学習室 にて

医師と薬剤師による健康に関するご相談コーナーです！(1人10分程度)

10:00~15:00

血管年齢測定(18歳以上)

カルテ

2階 第5学習室 にて

指先をセンサーにあてるだけで、簡単に血管年齢を測定できます♪自分の血管年齢を知って、生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか？

10:00~14:30

ボールウォーキング体験

1階 エントランススペース にて

準備体操、ボールの使用法・歩き方の説明、ボールウォーキング、整理体操の流れを約30分程度実施します！※参加希望者が集まり次第随時スタート。

10:00~15:00

ふれあいミュージックカフェテリア

1階 エントランススペース にて

すてきな生演奏を聴いて心の栄養をとりましょう♪10時からはキッズダンスが出演するほか、11時30分からダブルタッチの出演もあります♪うどん・から揚げ・パンなどのお食事の他、手芸品も購入できます。うなぎちおにぎりも販売します！

10:00~15:00

足裏・肩こりほぐし

1階 エントランススペース にて

足裏・肩、いずれかの希望部位をほぐしていきます。ほぐしながら、食生活に対するアドバイス、身体のお悩みに対する健康相談からエクササイズ指導などもおこないます。

10:00~15:00

ニュースポーツ体験

カルテ

1階 エントランススペース にて

子どもも大人も楽しめる、「バッグョー・エアーカーリング」、「シャッフルボード」を体験できます！マイエアーカーリングの作成もできます♪オリジナルのエアーカーリングで挑戦してみましょう！

主催：健康フェア実行委員会

お問合せ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター) TEL 04-7185-1126

実行委員会：(一社)我孫子医師会・(一社)我孫子市歯科医師会・我孫子市薬剤師会・我孫子市リハビリテーション協会

我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員・我孫子市福祉施設連絡会

足もみ健康同好会・日本スポーツ吹矢協会我孫子あすなろ支部・全国健康生活普及会柏第一支部グループ・我孫子地区日本赤十字奉仕団・NPO法人我孫子市体育協会

Studio我忘我堂・TANAKAカイロプラクティックセンター・我孫子市 協力：我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・アピススポーツ&カルチャー・川村学園女子大学

住商モンブラン(株)・(一社)生命保険協会・DIANA 後援：千葉県理学療法士会