



尼崎市制 100 周年記念 × 尼崎市医師会設立 100 周年記念

5月8日 日曜日

『あなたのカラダにイコトday開催!』

食べて! 飲んで! 観て! 学んで! 参加して、1日カラダにイコトデー!

カラダにイコトいっぱい

尼崎市制 100 周年記念
未来いまカラダシンポジウム

尼崎市医師会設立 100 周年記念
第 1 回 尼崎市適塩化フォーラム

日時: 平成 28 年 5 月 8 日 (日) 午前 9 時 30 分~午後 5 時まで
場所: 都ホテルニューアルカイク/市民広場/オクト前シビックギャラリー/
中小企業センター4 階/その他周辺施設

当日来場された方
先着 500 名様
限定! トイレでこっそり
ウエストを測れる
メジャー付き
トイレトペーパー
1本プレゼント!



学んで!

シンポジウム 講演など
場所: 都ホテルニューアルカイク 3 階 風風の間

- 基調講演** ヘルスアップ尼崎戦略事業のこれまでとこれから
- シンポジウム** 脳・心臓血管病を防ぐまちを目指してきた取組みを振り返る
- 講演 1** 「**高血圧の予防とつき合い方**」
- 講演 2** 「**明らかになってきた認知症の予防**」
- 講演 3** 「**動物から学ぶ~命輝かせて(旭山動物園講話)**」

特定健診!

場所: 中小企業センター 4 階
受付時間: 午前 9 時 30 分~11 時
血圧測定、身体計測、内臓脂肪面積測定、血液検査、医師診察、体組成測定など
健康保険証を持って会場へ、費用は加入保険年齢によって異なります。
詳しくは Web で

試して!

企業展示
場所: 都ホテルニューアルカイク 3 階ロビー
フットマッサージ器 (体験)、動脈硬化・血管年齢測定、内臓脂肪測定 (体験)、栄養診断 (体験)、健康関連書籍 (販売)、すこしお (少塩) 生活・グッズ (販売、試食)、ミネラルウォーター (サンプル配布)、尼芋のつるのつくだ煮 (試食)、減塩食品 (展示) など

健康相談・減塩相談
場所: シビックギャラリー
尼崎市医師会医師や管理栄養士、薬剤師、保健師による相談

『健康屋台』

場所: 都ホテルニューアルカイク前市民広場
開催時間: 午前 10 時 00 分~午後 4 時 30 分

- 野菜とフルーツのゼラート、お米のアイス
- ブランパン、野菜スムージー
- 精米玄米と無農薬野菜たっぷり弁当
- 野菜 100g たっぷりランチ
- カフェメニューやローカロリースウィーツ
- 野菜青空市
- コールドプレスジュース、温野菜サラダ
- 野菜たっぷり珍々鍋スープ
- 減塩野菜中華丼
- 炭火焼バーニャカウダ



★5年連続シヨウインシヨウによる系ワリソツトの食・販売の場
上映時間 午前10時~午後4時30分まで、随時上映
第1章「くろしよ」大冒険のエッセイ、50分
第2章「くろしよ」カロロの世との冒険、50分
コロッパで最も有名な放送局ARTEでマン
コルガが、9回にわたって放送された本作。
「コロキエメンタリー」は、変化、あるいは日本
をとりこむ、これからの進路をかんがえさせた
界へと、われわれを導いてくれよう。
リュック・マルタン(シ) (45分ロケ)



5月8日 日曜日

食べて! 飲んで! 観て! 学んで! 参加して、1日カラダにイコトデー!

「予防で救える命は死なせない」を合言葉に、尼崎市が生活習慣病対策「ヘルスアップ尼崎戦略事業」に取組んで丸 10 年。尼崎市医師会のご協力のもと、特定健診などをきっかけに、市民の皆さんの健康づくりの取組みが進み、民間事業者による環境づくりも進められるなど、市民、事業者、市が一体となったまちづくりが進んでいます。
100 周年を機に、これまでの取組みをふりかえり、未来に向けて考えます。さあ、あなたも未来のカラダ、いまカラダ!

講演などのスケジュール 無料 要予約

午前・午後の参加予約は--
尼崎市コールセンター 06-6375-5639
【月~金】午前 8 時 30 分~午後 7 時 【土・日・祝】午前 9 時~午後 5 時

基調講演 午前 9:30~
ヘルスアップ尼崎戦略のこれまでとこれから
尼崎市市長 稲村 和美

講演 1 午後 1:30~
尼崎市医師会設立 100 周年記念
第 1 回 尼崎市適塩化フォーラム
特別講演
高血圧の予防とつきあい方
~健康寿命の延伸は減塩から
森/宮医大大学長/大阪大学名誉教授 萩原 俊男 先生

シンポジウム 午後 10:00~
脳・心臓血管病を防ぐまちを
目指してきた取組みを振り返る
座長 尼崎市市長 村山 保夫

ワンポイントレッスン ① 午後 2:00~
今日から我が家もかるしおレシピ

①メタボリックシンドローム
大阪大学と尼崎市の 10 年とこれから
三井住友銀行大阪健康サポートセンター 船橋 徹 先生

講演 2 午後 2:10~
明らかになってきた
認知症の予防
国立循環器病研究センター-神経内科医長
猪原 匡史 先生

②本質で心筋梗塞・脳卒中を減らす!
国の願いと健診制度
元厚生労働省健康局長 矢島 鉄也 先生

ワンポイントレッスン ② 午後 3:00~
体験しよう認知症予防体操

③生活習慣病管理と健診の意識:
診療の立場から
尼崎市医師会会長 黒田 佳治 先生

講演 3 動物から学ぶ
~命輝かせて
旭川市立旭山動物園園長 坂東 元 先生

講演 午後 11:45~
まちの健康環境づくりに向けて (仮題)
~健康経営を目指すもの
経済産業省商務情報政策局 ヘルスケア産業課 (調整中)

- 10:00 4:30 映画上映 日仏合作ドキュメンタリー「千年の一滴 だししょうゆ」
- 10:00 4:30 舞台 カラダにイコト、メニューがいっぱい! 「健康屋台」
- 10:00 4:30 企業展示 カラダにイコト、企業の製品や研究を、見たり、聞いたり、体験できる!
- 9:30 11:00 特定健診 あなたの健康のために一年に一度、ぜひ、この機会に健診を受けよう!
- 10:00 4:30 健康相談・減塩相談 尼崎市医師会医師や栄養士、保健師が随時相談のります
- シビックギャラリー
- 中小企業センター 4F
- 3F ロビー
- 都ホテルニューアルカイク
- 3F はくちようのの間
- 市民広場

来場数: 2,000 名 講演参加: 900 名