

健康さっぽろ 21 フェスタの開催について

札幌市では、乳幼児から高齢者まで 21 世紀の市民一人ひとりが、生涯を通して健康を実現するための指針として「健康さっぽろ 21 - 札幌市健康づくり基本計画」を昨年 12 月に策定し、本年 4 月からスタートしたところであります。

このたび本計画の普及啓発を図り健康づくりの動機づけを行い、健康づくりのきっかけをつかんでいただくことを目的に、保健医療関係団体などと協働して、乳幼児から高齢者まですべての年代の方が、「見て、聞いて、体験する」標記フェスタを開催いたします。

1 健康さっぽろ 21 フェスタの概要

本フェスタでは、オリンピックメダリストの有森 裕子さんをはじめ多彩なゲストによる健康に関する講演会をはじめ、パネル展示や各種健康測定などの体験、関係団体の活動紹介を行います。また、専門家による健康相談も行います。

そのほか、高齢者向け健康体操や親子で楽しめるミニスポーツ、健康クイズショー、キャラクターショーなど盛りだくさんの内容で開催します。

(1) 講演会

北村邦夫（家族計画協会クリニック所長）

テーマ「もっと知ろう！10代の心とからだ～君の疑問に答えます」

「揺れ動く思春期～あなたは子どもとどう向き合いますか」

有森裕子（オリンピックメダリスト）

テーマ「よろこびを力に・・・」

桂 枝光（落語家）

テーマ「笑いは健康の特効薬」

星澤幸子（料理研究家）

テーマ「食べて味出す健康と人生」

松田忠徳（旅行作家・札幌国際大学教授）

テーマ「～正しい温泉学入門～この温泉、ホンモノですか？」

(2) パネル展示

性感染症や生活習慣病、たばこなど健康に関するパネル

各団体などの紹介パネル

(3) 測定

生活習慣病に関する測定（血圧，体脂肪，骨密度）

歯の健康チェック

体力測定（握力，肺活量，前屈，垂直とび，全身反応，上体おこし）

(4) 相談

医師，歯科医師，保健師など専門家による健康相談

(5) 体験

ヘルシーウォーキング

(有森裕子さんと一緒にきたえーる外周コースをウォーキングします)

絵本の読み聞かせ

昔遊び(お手玉,あやとり,紙芝居,南京玉すだれなど)

妊婦疑似体験

心肺蘇生法

無料マッサージ

グラウンド・ゴルフ

ビームライフル

サッカーゲーム

中高齢者向け健康体操 など

(6) 展示

フードモデル

SARS 患者搬送用密閉カプセル など

(7) その他

エイズ相談・検査(無料・匿名)

献血

骨髄バンクのドナー登録

野菜の販売

あかしあ学園,小規模作業所の製品販売

健康クイズショー

キャラクターショー

2 開催日時

8月30日(土) 午前11時~午後5時

8月31日(日) 午前10時~午後5時

3 会場

道立総合体育センター「きたえーる」

豊平区豊平5条11丁目 地下鉄東豊線「豊平公園」駅直結

【問い合わせ先 健康衛生部地域保健課 池田

211-2306】