

あつべつ

# 健康・福祉フェスタ2026

と き

令和8年10月15日(木)12:30~15:30

と ころ

厚別区民センター(厚別中央1条5丁目)

## テーマ: 目指せ! 血管年齢マイナス10歳

今年のテーマは血圧。測定体験や血圧について学べるコーナーをはじめ、健康づくりのヒントを満載した生活改善のコツを学べる体験型イベントです。健康で若々しい毎日を過ごすためのヒントが詰まったフェスタへぜひお越しください。



### からだの『現状を知る』

#### ★①1階ホール

- 測定体験と健康相談  
血圧測定 / 血管年齢測定  
体組成測定
- 血圧パネル展
- がん検診PRコーナー
- 生活衛生パネル展



### からだの『外から血圧を下げる』

#### ★②区民ホール

- ノルディックウォーキングミニ体験講座

講師: 日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー  
卓田 由紀江 さん

※ ミニ体験講座の受付は13時・13時半・14時  
14時半・15時です

- 元気度チェックコーナー  
握力 2ステップテスト



1階



2階



### からだの『老化を予防する』

#### ★③2階和室C

- お口の健康コーナー

#### ★④2階区民ホール前廊下

- 介護予防コーナー



### からだの『中から血圧を下げる』

#### ★⑤会議室A

- お薬&健康サポートコーナー  
糖化度測定 / 薬の相談コーナー  
栄養相談コーナー

#### ★⑥視聴覚室

- 食生活改善展  
パネル展 / ベジチェック®  
減塩メニューの試食 / 牛乳試飲



主催: あつべつ健康・福祉フェスタ実行委員会

厚別区健康づくり懇話会: 各地区町内会連合会・自治連合会、健康づくりリーダー、厚別区老人クラブ連合会  
厚別区食生活改善推進員協議会、厚別区民生委員・児童委員協議会、ヘルシーコミュニティ促進事業関係団体  
厚別区町内連合会連絡協議会、厚別区社会福祉協議会、札幌歯科医師会厚別支部、札幌薬剤師会厚別支部、  
JCHO札幌北辰病院、なの花薬局道央エリア認定栄養ケアステーション、北海道対がん協会、  
厚別区(第1・第2)地域包括支援センター、介護予防センター(厚別西東、大谷地、厚別中央・青葉、もみじ台)  
【協賛】雪印メグミルク(株)、カゴメ(株)、亀田製菓(株)、北海道米販売拡大委員会



さっぽろ市  
02-003-26-1629  
R8-2-1110

SAPP  
RO

問合せ先 厚別区保健福祉部健康・子ども課 ☎895-1881