

令和2年度
境港市

～ ウイズコロナ時代、新しいスタイルで実施します ～

健康まつり

～ Let's 健康づくり! ～

【日時】

令和2年

11月24日(火)～12月11日(金)

各日 午前9時～午後4時30分

(土日、祝日は除く)

【場所】

境港市保健相談センター

○●新型コロナウイルス感染防止のため、ご来所の際は次のことをお願いします○●

発熱、風邪症状があるなど体調がすぐれない時は、ご来所をご遠慮ください。

会場内でのマスク着用をお願いします。

会場入口での手指消毒をお願いします。

会場内では、隣の方との間隔の確保をお願いします。

[お問い合わせ]

主催 / 境港市健康推進課

〒684-8501 境港市上道町3000番地

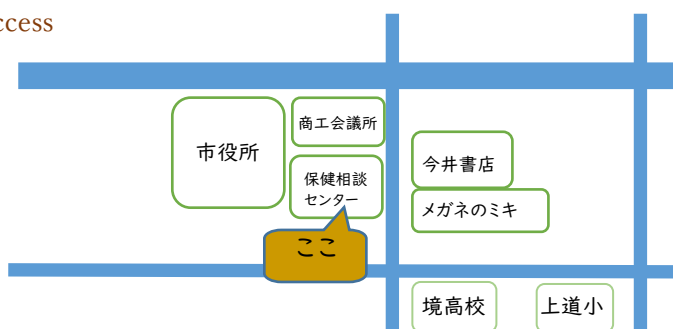
☎ 47-1041、47-1043

FAX 47-1112

電子メール kenko@city.sakaiminato.lg.jp

協力 / 境港市食生活改善推進委員会、社会福祉法人まつぼっくり、フィットネス&スタジオ ユミナ24、大塚製薬株式会社、境港商工会議所、公益社団法人鳥取県栄養士会、公民館

Access



- 1 応募作品の展示 (川柳、朝ごはんレシピ)
- 2 新型コロナウイルスに関する情報
- 3 健康づくり情報 (運動、栄養、こころ、飲酒、喫煙など)
- 4 各公民館の活動

健康チャレンジ

健康チャレンジとして、(1)～(6)に取り組み、健康推進課へ応募する。

- (1) 健康クイズ (本紙の右下) にチャレンジする。
- (2) 期間中、1日 8,000 歩以上歩いて万歩計に記録する。
- (3) 夕日ヶ丘ウォーキングコースを歩いて、その場で写真を撮る。
- (4) 白砂青松の弓ヶ浜サイクリングロードを自転車で行るか歩いて、その場で写真を撮る。
- (5) 普段飲んでいる汁物を塩分測定して記録するか、健康推進課で塩分測定する。
- (6) 各種健康診査・がん検診を1つでも受けた、あるいは予約する。

健康相談

保健師、助産師、管理栄養士が相談に応じます。

(要予約、11月9日(月)～予約開始)

【相談日時】 まつり期間中

受付時間: 10:00～11:00/13:30～15:00

赤ちゃんのこと、子育てのこと、生活習慣病のことなど。

オンライン講座

(要予約、11月9日(月)～予約開始)

【とき】 12月5日(土) 【場所】 商工会議所 【定員】 50名

【講師】 大塚製薬(株) 熱中症予防指導員、健康経営アドバイザー

【内容】 (1) 14:00～14:40

中高生のスポーツ時における体調管理

(2) 15:00～15:40

ますますイキイキ元気をめざしたカラダづくり

～ 免疫力を高める健康習慣 ～

次のことを実施された全員へ
記念品をお渡しします
(お一人様1回限り)

- 川柳、朝ごはんレシピへの応募
- 健康チャレンジ
- 健康相談
- オンライン講座への参加

さらに、抽選で10名へユミナ24
(夕日ヶ丘のフィットネス&スタジオ)の無料
体験チケットをプレゼントします。

※記念品は、ご本人が健康推進課へ取りにお越し下さい。

大 募 集

川 柳

募集内容

「新しい生活様式」の中で感じていること・今の気持ちを五・七・五の川柳に込めてみませんか？

わたしのおすすめ

「朝ごはんレシピ」

募集内容

忙しい朝でも簡単に作れて栄養バランスをとることができる「朝ごはんレシピ」を募集します。

ク イ ズ

健康まつりの展示物にヒントがあります。
ぜひ、チャレンジしてみてくださいね！

- 1 くしゃみをする時、唾液が飛ぶ速さは、次のうち同じものに○をつけてください。
 - (1) 速さ60kmのはまる一歩バス
 - (2) 速さ120kmの新幹線
 - (3) 全速力で走るサラブレッド
- 2 ソーシャルディスタンス2mは、次のうちあてはまるものすべてに○をつけてください。
 - (1) 鳥取和牛の頭からおしりまで
 - (2) 両羽を広げたトリピー
 - (3) 両腕を広げたベニスワイガニ

健康まつり期間中、ご応募いただいた川柳とレシピは、保健相談センターに展示させていただきます。

応募方法

- 応募用紙にご記入の上、郵送、FAX、電子メール、応募箱へ投函のいずれかの方法によりお申し込みください。
- 応募用紙・応募箱は、保健相談センター、各公民館に設置しています。
- 応募用紙は、市ホームページからダウンロードもできます。

【応募締め切り】

11月6日(金)