

2025 境港市 健康まつり

子どものころからの生活習慣が大人に
なってからの健康につながります♪
大人も子どももまちづくりで取り組む
高血圧予防！！



日時: 9/28(日) 9:00~12:30
(12:00受付終了)

会場: 保健相談センター

講演会

テーマ/「今こそ大事！知っているようで
知らない高血圧・減塩の話」

講師/山陰労災病院 循環器内科部長

水田 栄之助先生

時間/9:00~10:00 場所/講堂

託児
あり

親子で楽しむ運動体験

1部

「心をつなぐ親子ヨガ」

対象年齢/1歳~未就学児と保護者

時間/10:40~11:30 場所/講堂

講師/ベンハーズジム
ヨガ講師 生田 亜理沙さん

要予約

1部・2部
ともに
定員: 10組
9/19×切

親子体験ブース

時間/10:30~12:30 場所/健康相談室

○展示: からだのしくみを知ろう！

保健師さんからのおはなし☆

臓器のはたらきや食べものがうんちになるまでの仕組みを学ぼう！

○体験: 心臓の音を聞いてみよう！

○測定: 唾液で測定！ストレスチェック

○おたのしみ釣り☆おたのしみすくいなど



2部

「親子でダンスワークショップ♪」

~曲に合わせて一緒に楽しくカラダを動かそう~

対象年齢/概ね4歳~小学校高学年と保護者

時間/11:40~12:30 場所/講堂

講師/フィットネス&スタジオ ユミナ24
ダンス インストラクター MISAKIさん

【申し込み・
お問い合わせ】

主催: 境港市健康づくり推進課

☎47-1041 FAX: 47-1112

電子メール kenko@city.sakaiminato.lg.jp



おたのしみ

時間／10:30～12:30

場所／保険相談センター1階ロビー

おいしく！体も喜ぶ♪減塩・低塩食品販売

- ・低塩パン（えびくる）
- ・低塩あかもくうどん（山本製麺所）
- ・減塩干物（田手商店）
- ・さごし出汁（Doiカンパニー）等

フレイル予防食品販売

- ・大寿もち ・竹酢漬けなど
西伯山菜加工組合
- ・カミーナ かやの鮮魚店

野菜のカリウムパワーで体の塩分排出
野菜蒸しパンの販売
食生活改善推進員

心も身体も元気になる
スイーツなどの販売/**バザー**

まつぼっくり事業所/浜っ子/はまゆう

高血圧予防 クイズラリー

参加者には記念品
をプレゼント♪

測定会＆相談会

時間／10:30～12:30

場所／保険相談センター2階

○血管年齢測定

○最終糖化物質測定（AGEsセンサー）
※老化物質を測定します。

○フレイルチェック

○骨密度測定会＆お薬相談会

○肥満度チェック！メタボリ先生！

○さっと！簡単！食事チェック
＆相談会

- ・あなたの食事の栄養バランスを気軽に
さっとチェックできます。

まちづくり

時間／10:00～10:30

場所／講堂

○高血圧ゼロのまち・境港～ニコニコ健康
チャレンジ協賛施設等」認定証（タペス
トリー・のぼり・旗など）のお披露目

○協賛施設の紹介及び
認定証の贈呈

○低塩あかもくうどんの寄贈/山本製麺所

展 示

○健康に関するパネル展示
OF&Y境港 クリニカルアート
作品展示 他

協力／独立行政法人労働者健康安全機構山陰労災病院、社会福祉法人まつぼっくり、F&Y境港、福祉の店
浜っ子、まつば会、はまゆう、お菓子とパンの店えびくる、(有)山本製麺所、田手商店、Doiカンパニー、
かやの鮮魚店西伯山菜加工組合、ベンハーズジム、フィットネス&スタジオユミナ24、国保連合会、明治安田
生命保険相互会社、BCNJあけぼの鳥取、境港市健康づくり地区推進員、境港市食生活改善推進員会、鳥取
県栄養士会(公社)、さかいみなとおやこフェス、境港市長寿社会課、境港市商工会議所、市内小中学校