



七戸町合併20周年記念 なないろ健康フェア

～なないろプランチャレンジ～

実施日

令和7年

11月30日

午前9:30～午後4:00

会場

屋内スポーツセンター

開会・スケジュール



9:30～ 開場

9:35～ 健康宣言等

健康しちのへ21計画なないろプラン7領域について、関係団体等の代表者に壇上から目標を宣言していただきます。

10:30 健康測定・各種健康相談コーナー
～13:00 ふわふわ遊具キッズコーナー

13:15～ 自殺予防対策について紹介

13:30 講演会
～14:30 「こころとからだの調子を整えよう！」

14:30 健康測定・
～15:30 ふわふわ遊具キッズコーナー

健康チェックコーナー

時間

10:30～13:00

14:30～15:30

めったに体験できない9種の測定を手軽におこなえます。
この機会にぜひ自分の体をチェックしてみましょ!!



カゴメ
ベジチェック®

血流測定

▶詳しくは裏面参照

各種相談・紹介コーナー

□ぶらっと相談

弁護士、保健師などがチームとなって、日ごろの悩み事をお聞きます。

時間 10:30～12:00

■かんたん野菜レシピの試食提供等

時間 10:30～13:00

■健診受診勧奨PR

■認知症・介護・糖尿病相談

公立七戸病院看護師、保健師などがお話を聞きます。

時間 10:30～12:00

■児童生徒のポスター・標語展示

■七戸町社会福祉協議会

ふわふわ遊具キッズコーナー



時間 10:30～13:00、14:30～15:30

(1回15分程度)

お問い合わせ先：七戸町保健福祉課 ☎0176-68-4631

講演会

講師 健康運動指導士 鬼武 由美子先生

時間 13:30~14:30

テーマ 身体を動かす楽しさ、気持ちよさ、すばらしさを体感しよう!

「こころとからだの調子を整えよう!」

健康測定・ 体験コーナー

1 歩行年齢測定

あなたの歩き方を
点数化!



2 敏捷能力測定 「ステッピングカウンター」

10秒間の足踏み回数を測定します。敏捷性は転倒予防や歩行測定能力に欠かせない能力です。



3 高精度体成分測定 「インボディ」



検査した
当日に結果が
わかります



4 カゴメベジチェック®

手のひらにセンサーをあてて
数十秒で判定!



5 足底圧分布測定器 「トゥルーフィート」

あなたの
足裏バランスを
チェック!



6 AGEs測定

老化・美容や動脈硬化など健康に関わる重要な物質 (AGE=終末糖化産物) を測定します。



手のひらにセンサーをあてて
数十秒で判定!

7 足指握力測定

靴下を
はいたまま
測定できます!



8 舌口唇運動機能測定 「健口くん」

「パ」「タ」「カ」を10秒間発音。いずれか1つでも6回/秒未満だと舌口唇運動機能低下と評価



9 血流測定

あなたの
血流サラサラ度を
チェック!

