

鰐come祭り
同時開催！

健康フェスタ

血圧にいいこと みつけよう！

申込不要
入場無料

2026年 **10/17** 土 9:30-14:00

場所：大鰐町地域交流センター鰐come

①講演10:30～

食事にひと工夫で
血圧にやさしい生活



講師
管理栄養士 阿部 直子氏

②講演・運動11:15～

続けやすい運動で
血圧にもいい毎日



講師
健康運動指導士 斉藤 美雪氏

※体を動かすので、動きやすい服装で、汗ふきタオルや飲み物をご持参ください。

健康チェックコーナー等



体組成測定
ベジチェック、
AGEsセンサ
など

詳しくは裏面へ

※講演中(10:30-12:00)は一部の測定を中断いたします。

健康食の試食あり
減塩食品等
プレゼント

主催

協力

大鰐町保健福祉課
TEL:0172-55-7149

株式会社バイタルネット、第一生命保険株式会社、青森県栄養士会、
青森県健康・体力づくり協会、青森県歯科衛生士会、大鰐町保健協力員会、
大鰐町食生活改善推進員会



各種コーナー 健康チェック等

お気軽にお立ちよりください



※当日の混雑状況により14:00前に測定受付を終了する場合がありますのでご了承ください。

廊下

血管年齢

測定



血管のしなやかさが
年齢相応かチェック！

廊下

ベジチェック

測定

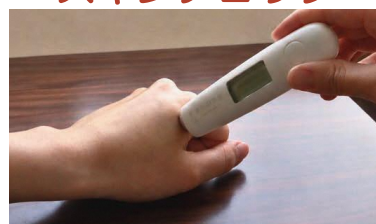


1日の野菜摂取量が足りて
いるかチェック！

廊下

スキンチェック

測定



肌の水分・油分・弾力・
肌色をチェック！

ホール

♡ 体組成

測定



筋肉・脂肪・水分など、
体のバランスをチェック！

ホール

♡ 骨密度

測定



骨粗しょう症の危険性が
ないかチェック！

廊下

食生活改善推進員コーナー

試食



健康食の試食
「りんごと白菜の
ヨーグルトサラダ」

廊下

♡ 歯科相談

相談



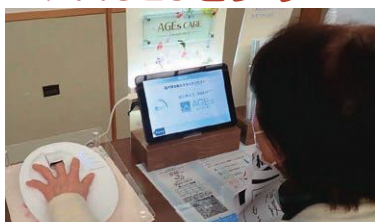
大人も子どもも虫歯予防！
フッ素塗布・フッ化物洗口

無料

廊下

♡ AGEsセンサ

測定



体の老化物質の蓄積レベル
をチェック！

その他

- ・保健協力員活動紹介
- ・地域包括支援センターコーナー
- ・通いの場紹介コーナー
- ・福祉コーナー



講演中(10:30-12:00)は「体組成」「骨密度」を中断します。
また「歯科相談」「AGEsセンサ」は状況に応じて中断します。

