



「もっと知ろう!!」「やってみよう!!」
せつつ
～まるっと健康まつり～

スマホでも
見られるよ!



2025年 第41回 せつつ市民

健康まつり

とき

11月9日 日

午前10時～午後3時

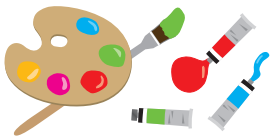
ところ

摂津市立保健センター



健康づくり
ポスター

市内小学生の作品です



最優秀賞(1点)



優秀賞(2点)



主催 せつつ市民健康まつり実行委員会

参加団体 (一社)摂津市医師会、(一社)摂津市歯科医師会、摂津市薬剤師会、摂津市看護師会、摂津市栄養士会、摂津市学校保健会、大阪府茨木保健所、摂津市緑化推進連絡会、摂津市有和会、摂津市鍼灸マッサージ師会、大阪府柔道整復師会摂津地区会、大阪府診療放射線技師会、大阪府臨床検査技師会、大阪府歯科技工士会北大阪支部、大阪府歯科衛生士会、国立循環器病研究センター、医薬基盤・健康・栄養研究所、摂津市、摂津市保健センター

お問合せ 摂津市保健センター(せつつ市民健康まつり事務局) ☎06-6381-1710 〒566-0021 摂津市南千里丘5番30号

コミュニティプラザにて 同時開催!!

■市民環境フェスティバル

あそんで学んで! 地球にいいことを見つけよう!

■介護の日イベント

私たちの生活に身近な『介護』について、理解や知識を深めてみませんか。



スタンプラリーも実施!!

今年もコーナーいっぱい盛りだくさん!
3イベントまわってスタンプを集めた方

先着400名に 景品プレゼント!



●スタンプラリーカードはコミュニティプラザ1F 総合案内で配布

体験コーナーが多数ありますので、動きやすい服装でお越しください

1F

ステージ

- 元気にやってみよう!
「エクササイズとストレッチ」 10:10～
- 小学生健康づくりポスター授賞式 10:40～
- みんな一緒に!「せっつみんなで体操四部作」 11:15～
- 「口腔体操」 今日から始めるオーラルフレイル予防
- 摂津市からのお知らせ「健診・がん検診を受けましょう」

健康相談コーナー **先着順**

測定した血圧値について医師が相談に応じます。

歯科コーナー **先着順**

★「お口からの健康づくり」

- 歯とお口の健診・相談
- 口腔内細菌検査
- フッ化物塗布(トレー法)
- 歯むかみチェックガム
- 歯みがき指導
- 動画で学ぶ! 歯とお口の健康

★「歯を作る専門家 歯科技工士」

- 歯科技工物の展示
- 技工物製作過程のDVD放映
- 入れ歯ケース、マウスピースケース、乳歯ケースの配布

<石膏で指型の模型を作ろう>

<口腔内スキャナー体験>

お口の中の3D画像をスマホに取り込もう

整理券配布時間

10:00、11:30、13:10

食生活コーナー

- 「野菜のちよい足し」野菜不足解消! おいしく食べられる野菜料理の紹介
- 減塩の工夫

保健所コーナー

★展示・動画放映

- 感染症(結核・HIV・他)
- こころの健康
- 薬物乱用防止
- 健康づくり

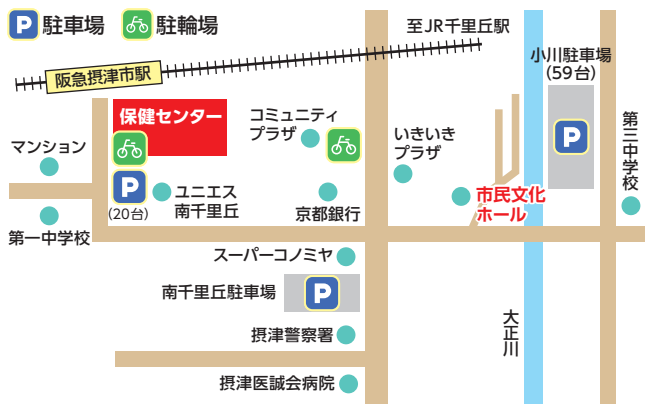
X線写真コーナー

健康診断関連のX線画像展示

展示コーナー

小学生健康づくりポスター(入選作)

駐車場・駐輪場のご案内

※駐車場・駐輪場の台数に限りがあります。
できるだけ徒歩・公共交通機関をご利用ください。

屋外

緑のコーナー

花・苗木の鉢植え(2株)プレゼント
午前10時～ 先着400名

陶器の販売コーナー

来年の干支「午」の置物などの陶器の販売

2F

◆プチ体験講座 ゆったり夜ヨガ
～よい眠りでよい朝を～

ヨガ講師おすすめのポーズで、毎日心地よい眠りへ!

各回定員8名
毎時15分、45分開始(最終14:15～)
30分毎入れ替え制

予約 10月20日(月) 9:00～
電話もしくはWebで

保健福祉課: 06-6383-1386
当日参加あり(若干名)

予約は
こちら

健康づくりコーナー

- みんなで投票「おやすみ前のリラックス法」
知らなかったリラックス法に巡り合えるかも?!
- 休養・睡眠に関する展示
「まちごと元気!健康せっつ21」アンケート結果も公開!
- 健幸マイレージ・大阪府アスマイルポイント付与
- 特定健診のご案内
- 摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査

薬のコーナー **先着順**

- 糖化度測定で生活習慣をチェック
- お薬相談



臨床検査コーナー

先着順

★貧血と不整脈チェック

クラクラ、ドキドキしていませんか? 貧血と不整脈のサイン

柔道整復師コーナー

- 施術体験
- 日常生活の注意点

鍼灸マッサージコーナー

- 腰部ストレッチ
- ツボ刺激で肩こり緩和
- はり、灸、健康相談

エクササイズと
ストレッチ体験コーナー**随時受付・先着順**

- インストラクターによる
エクササイズとストレッチ教室
- 大層がらずに体操しましょ!
いきいき体操の会
「せっつみんなで体操四部作」



3F

体力測定コーナー

随時受付・先着順

対象 小学生以上(体力測定の評価可能な方)

★フレイル予防の第一歩
～体力測定&○×クイズ～

- 立ち上がりテスト
- 片足立ちテスト
- 握力

親子で
チャレンジ!

★InBody測定会



血圧・身体測定コーナー

- 血圧測定
- 身長体重測定

子どもの健康づくりコーナー

遊んで学ぼう! 子どもの食事と栄養のこと

