# 第15回 人・まち・元気！の応援団集合
# 健康フェア ＋介護 2026 with family

講演会・体験ブースなど、役立つプログラムが満載!!

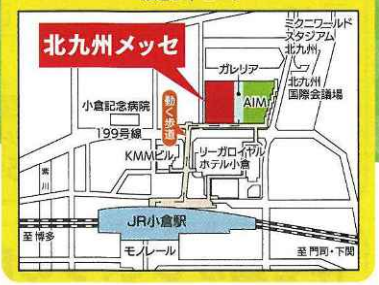
## あなたの健康づくりを応援します！

開催日時
**11月1日(日)**
10:00～16:00
[最終入場受付]15:00
入場無料

**北九州メッセA・B展示場**
（旧：西日本総合展示場新館）
北九州市小倉北区浅野三丁目8番1号
（JR小倉駅新幹線口）徒歩5分

※フェア専用駐車場はございませんので、公共交通機関にてご来場ください。

入場は2階ガレリアよりエスカレーターで1Fへお越し下さい。




知る

健康チェックで“今の自分”を知る！
※画像はイメージです。

相談する

医師や専門家に気軽に相談！
※画像はイメージです。

始める

あなたに合った健康習慣をスタート！
※画像はイメージです。

続ける

毎日の積み重ねで笑顔の未来へ！
※画像はイメージです。

## ステージイベント 参加無料
★の講演整理券の配布は各講座10分前、各ステージ横にて行います

### Aステージ

**JCHO 九州病院**
**糖尿病・内分泌代謝内科 診療部長**
**的場（まとば） ゆか 先生** ★
講演時間 10:30～11:00
整理券配布：先着50名様
**知っておきたい「適正体重」と肥満症の話**
～いまの健康を守り、未来につなぐ、ライフコースアプローチ～

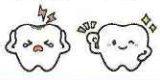
**医療法人真鶴会 小倉第一病院**
**副院長・形成外科 部長**
**石井（いしい） 義輝（よしてる） 先生** ★
講演時間 11:15～11:45
整理券配布：先着50名様
**健康の土台は「足」から**
～生涯歩き続けるために今からできること～

**北九州市こども家庭局**
**管理栄養士** ★
講演時間 12:30～13:00
整理券配布：先着50名様
**30年後の活躍を支える**
～幼児期のお子さん（お孫さん）に贈る、一生モノの食習慣～

**NPO法人**
**北九州スポーツクラブ連絡会**
**竹村（たけむら） 亮子（りょうこ） 先生**
講演時間 13:15～13:45
先着15組（30名様）
**親子でチャレンジ運動遊び**
動いて育むココロとカラダ

**サンキュードラッグ**
**漢方つむぎ堂 薬剤師**
**江藤（えとう） 聡子（さとこ） 先生**
講演時間 14:00～14:30
**漢方で考える“元気に歳を重ねるコツ”**

### Bステージ

井上秀人歯科
**安藤（あんどう） 浩伸（ひろのぶ） 先生**
講演時間 10:30～11:00
**お口は健康の入り口です**


**株式会社 第一興商**
**北九州市支店**
**岩田（いわた） 慶（けい） 氏** ★
講演時間 11:15～11:45
整理券配布：先着50名様
**「うたと音楽のチカラ」で健康を日本中へ**
（DKエルダーシステムを活用した健康カラオケ体操）

**医療法人 新田医院 院長**
**新田（にった） 智之（ともゆき） 先生**
講演時間 12:30～13:00
**住み慣れた場所で、自分らしく暮らすために**
～知っておきたい在宅医療と人生会議～

**サンキュードラッグ 薬剤師**
**今浪（いまなみ） 駿一（しゅんいち） 先生**
講演時間 13:15～13:45
**家族の最期に、家族ができること**
～在宅医療と薬剤師から考える「そのとき」の備え～

**サンキュードラッグ 管理栄養士**
**岡田（おかだ） 圭子（けいこ） 先生**
講演時間 14:00～14:30
**食べること。生きること。**
最期まで「自分らしく食べる」を支える在宅栄養

**難病支援研究会**
**永松（ながまつ） 勝利（かつとし） 氏**
講演時間 14:45～15:15
※ビンゴカードは枚数限定
**「難病っち知っとぉ？」**
「難病でビンゴ！みんなで知ろう！難病のこと」

## 測って相談！健康チェック！ 体験無料
※先着順に受付
※各測定場所は右下図参照

**❶ 野菜足りてる？**
**ベジチェック®**
手のひらでカンタン！測定

おおよそ30秒で測定！

**❷ 大人も子供も、血圧を測ってみよう！**

お子様の測定は保護者同伴（3歳以上小学生まで）
マンシェットのサイズを変更して測定します

**❸ 楽しくチャレンジ！**
**記憶力の状態を測定してみよう！**
**もの忘れ相談プログラム**

いくつかの質問に答えるだけ！
認知症の早期発見の第一歩に役立ちます。

**❹ 骨に自信ありますか？**
踵骨を測定し、骨年齢もわかりやすく表示！

素足（片方）で測定致します
超音波骨量測定装置ビーナス

**❺ 食生活・生活習慣 カラダにどう出る？**
糖化年齢を測定！
余分な糖とタンパク質が結びつき体内に蓄積していく物質（AGEs）を測定！

腕を数十秒置くだけ！
AGE Reader mu（終末糖化産物測定器）

## お子様人気イベント 参加無料

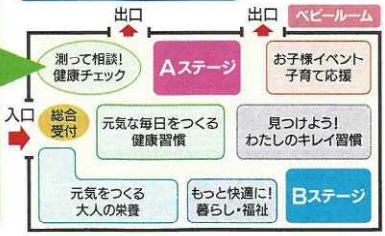
NPO法人 空き缶基金（イベント協力）
**はたらくクルマ大集合！**
展示時間／10:00～15:00
※当日車両が変更になる場合があります。
※緊急時などの場合、予告なくイベントを中止する事がありますのでご了承ください。
消防車、パトカー、白バイなどが勢ぞろい！

※画像はイメージです。

株式会社 サンキュードラッグ
**こども薬剤師体験**

当日、整理券配布
など他にも盛りだくさん

### 測定場所案内図（簡易版）

### イベント会場図（簡易版）



※止むを得ずステージイベントやブースの内容が変更・中止になる可能性があります。※同じブースでのサンプル（試飲・試食含む）のお渡しはお一人様1回とさせて頂きます。※サンプル（試飲・試食）は数に限りがございます。
※整理券や引換券、サンプル等、並んでいない方の「場所取り」「受取り」はお控え下さい。※カウンセリングにより、お客様の健康状態にふさわしくないと判断した場合、サンプル（試飲・試食含む）のお渡しをお断りする場合もございます。
※アレルギーと誤飲を防ぐ為、お子様への試飲・試食、サンプルのお渡しは致しません。

# 測ると見えてくる、あなたの健康。

## あなただけの健康のヒントがきっと見つかる!

### 血液のしなやかさをチェックしてみよう

動脈硬化測定＋健康相談

**こんな方におすすめ!** ※画像はイメージです。

- ☑ 健康診断の結果が気になってきた方
- ☑ 運動不足を感じている方
- ☑ 血圧やコレステロールが気になる方
- ☑ 40歳以上で一度も測ったことがない方

■先着順に受付

問合せ先

九州スポーツクラブ協議会

**093-883-8350** [平日9時～17時]

### のぞいてみよう!あなたの血液の流れ

左手指先を透視造影します。

**こんな方におすすめ!**

- ☑ 手足が冷えやすい方
- ☑ 疲れやすいと感じる方

■体験時間/
お一人約15分(カウンセリング含む)
■先着200名様/整理券配布

※画像はイメージです。

問合せ先

株式会社トータス・インダストリー

**093-601-9997** [平日9時～17時]

### 体を動かして、今の自分をチェック!

運動体験と体力測定
体力の現状を把握して最適な運動を見つけましょう。

※画像はイメージです。

**こんな方におすすめ!**

- ☑ 最近、運動する機会が減った方
- ☑ これから運動を始めたい方
- ☑ 自分の今の体力を知りたい方

<実技指導>●肩こり・腰痛体操●ヨガ●元筋体操等
■先着順に受付

問合せ先

NPO法人 北九州スポーツクラブ連絡会

**093-883-8350** [平日9時～17時]

北九州スポーツクラブ連絡会ホームページ

### 自分らしい毎日が続く これからの住まい

**シニアレジデンスゆうゆう壱番館**

お元気なうちに住み替え。
健康寿命を延ばすシニア住宅

■先着順に受付

問合せ先

株式会社不動産中央情報センター(ゆうゆう壱番館)

**093-961-0001** [9時～17時]

ゆうゆう壱番館インスタグラム

### あなたは大丈夫ですか? 日本人の約80%が歯周病です

**歯周病は気づかない間に進行していく病気です**

**歯科医師・歯科衛生士**が、相談をお受けします。

■会場にて受付(無料)

問合せ先

北九州市保健福祉局健康推進課

### 音楽に合わせて、楽しく健康づくり

「うたと音楽のチカラ」で健康を日本中へ!
難しい動きはありません、一緒にカラダを動かしてみませんか?

**こんな方におすすめ!**

- ☑ 座ったまま出来る体操をやってみたい
- ☑ 運動をはじめたいと考えている方

■先着順に受付 ※ブースでは説明のみ。当日のステージ講演では実際に体験できます。ご参加ください。

問合せ先

株式会社 第一興商 北九州市支店

**093-932-1321** [平日10時～18時]

DKエルダーシステムホームページ

### 漢方的「腎(じん)」お疲れさま度チェック

元気・成長・老化の土台となる「腎」の働きをセルフチェックしていただき
あなたに合った漢方薬や健康習慣をご提案します。

**こんな方におすすめ!**

- ☑ 元気に歳を重ねたい方
- ☑ 年齢とともに気になる不調がある方
- ☑ 自分に合った健康習慣が知りたい方

■会場にて受付(体験無料) ※講演(14:00～14:30)のあとは、ブースにて薬剤師による個別アドバイス(先着順)も実施します。

問合せ先

漢方つむぎ堂 サンキュードラッグ小倉駅前薬局

**0120-262-039** [平日10時～17時]

漢方つむぎ堂ホームページ

### おいしい!かわいい!福祉のお店

※イラストはイメージです。

心を込めて作ったパンや焼き菓子、手作り雑貨が並びます。
お気に入りを見つけながら、地域の福祉活動にふれてみませんか?

問合せ先

NPO法人わくわーく・太陽パン・癒とりの里

**お願い** ・各ブースの事前予約はありません。・ブースへのご質問はそれぞれのお問い合せ先へご連絡下さい。・並んでいない方の「場所取り」「整理券の受取り」はお控え下さい。
・同じブースでのサンプル(試飲・試食含む)の受取りはお1人様1回限りとさせて頂きます。・アレルギーと誤飲を防ぐため、お子様のみの試飲・試食・サンプルのお渡しは致しません。

お問い合わせ先 **健康フェア実行委員会事務局** [サンキュードラッグ内] TEL093-341-3178 受付時間:平日/10時～17時

当日のお問い合わせ **北九州メッセ(旧:西日本総合展示場 新館) 主催者室** 受付時間:10時～17時 TEL093-541-8861

●主催:北九州健康サービス創造プロジェクト実行委員会(NPO法人 北九州スポーツクラブ連絡会、九州スポーツクラブ協議会、株式会社不動産中央情報センター、医療法人井上秀人歯科、株式会社トータス・インダストリー、株式会社サンキュードラッグ) ※順不同
●共催:北九州市、北九州市健康・生活産業振興協議会