



はまっぺ・かだっぺ・健康を学ぼう！

高田地区

参加費無料

健康まつり



2024年 **11月30日 (土)**

時間

13:00～15:00

会場

**アバッセたかた
パブリックスペース**

(陸前高田市高田町字館の沖303番地1)

健康紙芝居 13:45～14:00

「高血圧を予防しよう
～減塩と野菜摂取量アップ大作戦～」

陸前高田市食生活改善推進員

測定ブース

- 体組成 ●血管年齢
- 血圧 ●握力

陸前高田市保健推進員

講演 14:00～14:45

**ピクターUの
3分健康法**

鵜浦医院

院長 鵜浦 章 医師



ブース出展

- 食生活チェックコーナー
(陸前高田市食生活改善推進員)
- 未来かなえネットの紹介
(一般社団法人未来かなえ機構)
- フードドライブ受付窓口
(陸前高田市社会福祉協議会)

※ 各ブースは、下記時間帯のみ
ご利用いただけます。

① **13:00～13:45**

② **14:45～15:00**



健康文化都市推進事業

はまっぺかだっぺつながって～みんなで輝く陸前高田～

主催：陸前高田市健康づくり推進協議会、陸前高田市

【問合せ】

陸前高田市 福祉部 保健課

TEL：0192-54-2111 (内線232)

会場マップ

●展示

食べ物・飲み物に含まれる
塩分量・糖分量の目安
1日に必要な野菜摂取量の目安

●おすすめレシピの配布

(陸前高田市食生活改善推進員)



未来かなえネットについて
ご紹介します。



(一般社団法人
未来かなえ機構)

(伊藤文具店様側)

通路

ご家庭で余っている
食料品の寄付に
ご協力ください。



(陸前高田市社会福祉協議会)

講演に参加された方には
はまかだ健康ポイントを
交付します★

はまっぺ
けらいん~♪



講演スペース

測定

食生活
チェック

未来かなえ
ネット

フードライブ
受付窓口

受付

通路

(あべや様・かいひん食堂様 側)

●体組成計

体脂肪率・筋肉量などが測れます

●血管年齢計

●血圧計

●握力計



(陸前高田市保健推進員)