

# いきいきフェスタ

あなどれない！口腔ケアと健康寿命の意外な関係

## “健康寿命”をご存じですか？

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。お口の健康維持が認知症・誤嚥性肺炎の予防につながり、健康寿命を延ばすのです！

そこで、健康・医療・福祉部会では、従業員の健康を貴重な経営資源とする「健康経営」を積極的に取り組んでいただくため、今回“いきいきフェスタ”を開催することになりました。

日常生活を健康に活動するために、歯科医師・管理栄養士による講演、歯科衛生士・健康運動指導士による体操と、あなたの健康が確認できる健康診断コーナーを設けます。

皆様、ご家族お誘いあわせのうえ、ご来場をお待ちしております。

**入場無料**

**開催日** 平成26年 **3月9日（日）13時～16時**  
**会場** 浜松商工会議所（マイカホール）  
**対象者** 会員のみなさま および 市民のみなさま（特に中・高齢者）

## 第一部

### 今からでも遅くない！お口のケアから始めるアンチエイジング

13:05～13:30



講演：なぜお口の健康が大切なのでしょうか？

講師：浜松市歯科医師会 理事  
歯科医師 龍口 幹雄 氏

13:30～13:55



体操：さあ始めましょう！  
“健口体操”

講師：静岡県歯科衛生士会 理事  
歯科衛生士 小粥 江利子 氏

## 第二部

### 今からでも遅くない！健康寿命を延ばすライフスタイル

14:05～14:25



講演：クイズで納得！  
「食べる」ことの  
大切さを知ろう！

講師：聖隷保健事業部  
管理栄養士 坂東 知里 氏

14:25～15:00



体操：お手軽！簡単！  
どこでも  
プチエクササイズ

担当：聖隷保健事業部  
健康運動指導士 橋口 しのぶ 氏

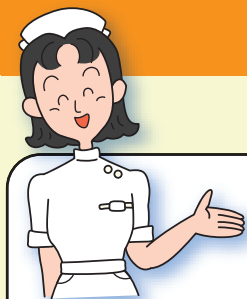


●無料健康診断  
●ハンドマッサージ など

詳しくは裏面をご覧ください

# いきいきフェスタ会場案内

## 浜松商工会議所マイカホール

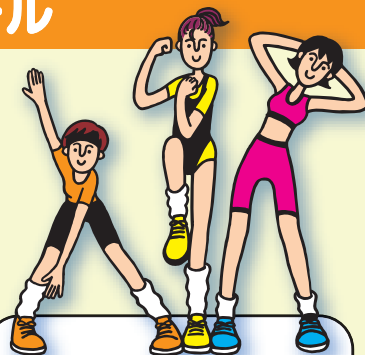


### ■ぱぱっと健診

やったその場で結果がわかり、健診結果の見方や栄養指導を専門スタッフがアドバイスします。

- ①血糖値 ②血圧 ③骨密度 ④血管年齢測定(先着 15 名)
- ⑤肺年齢測定 ⑥口腔乾燥検査(先着 100 名)
- ⑦咬合力測定(先着 100 名))

**無料**



### ■体操エリア

14:25~15:00

### ■ハンドマッサージ

※女性限定

### ステージ

#### 講演エリア

13:05~  
第一部

今からでも遅くない!  
お口のケアから始めるアンチエイジング

14:05~  
第二部

今からでも遅くない!  
健康寿命を延ばすライフスタイル

### 休憩エリア



### ■会員 PR フース

※会員企業の商品販売やデモンストラーション等を実施

#### 駐車料金について

※駐車料金は、最初の 1 時間は無料  
以降 1 時間ごとに 100 円

### 出入口



FAX459-3535

※番号をお確かめのうえ送信ください。

いきいきフェスタ参加申込書

3/9(日)

事業所名 一般の方は記入不要		住所	
氏名		氏名	
氏名		氏名	

■お問い合わせ先 浜松商工会議所商業観光課 (☎452-1114 / FAX459-3535)

〒432-8501 浜松市中区東伊場 2-7-1 E-mail:shogyo@hamamatsu-cci.or.jp