

別紙



御所見地区 健康づくり体験フェア

健康寿命を延ばす第1歩に！

毎日をより“いきいき”とした生活にするため、
楽しみながら健康づくり体験や健康相談をしてみませんか？
健康への理解をより一層深め、今後の生活に役立てるきっかけにしましょう！

2023年（令和5年）3月10日（金）

午前10時～13時

入場無料

（午前9時30分から受付開始）

御所見市民センター・公民館 3階 ホール

※事前のお申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。
※当日は動きやすい服装でお越しください。

受付
開始 9時30分～
10時

企業・病院・地域団体・行政が魅力的な
健康づくり体験・相談・活動紹介ブースを
出展します！

終了 13時

（※詳細は裏面をご確認ください）

開催時間内でしたら、いつでも参加できます！
ご都合の良いお時間にお越しください。お待ちしております！

共催

御所見地区地域包括ケアシステム推進会議
藤沢市（御所見市民センター・公民館、健康づくり課、高齢者支援課）
住宅政策課、地域共生社会推進室

協力

・藤沢市社会福祉協議会 ・御所見地域包括支援センター
・藤沢御所見病院 ・SOMPOケア株式会社 ・ドコモショップ藤沢店

問い合わせ

北部福祉総合相談室（藤沢市地域共生社会推進室分室） ☎0466-46-0046

無料

体験・相談・活動紹介ブース出展団体のご案内

年齢を重ねると気になる「骨密度」
骨粗しょう症の予防や対策のため、現在の骨の
状態を測ってみましょう！

骨粗しょう症の予防には「歩行」も重要です。
センサーを使って、あなたの「歩行」を測定し、
歩行時の注意点をお伝えします！

タッチパネルを使いながら、ゲーム感覚で
楽しく脳機能のチェックもできますよ！

S O M P O ケア株式会社



🩺 上手な医療のかかり方 🏥

かかりつけ医は気軽に相談できる
身近なお医者さん

「かかりつけ医を持つとどんないいことがあるの？
認知症？…どこに相談していいかわからない」

医療従事者からみた上手な医療のかかり方を
お伝えします！

藤沢御所見病院



～もしもの時に備えて
…私は大丈夫！？(認知症)～

タブレットを使って、チェックしてみませんか？
認知症予防の情報などもお伝えします！

御所見地域包括支援センター



地域での生活を支え権利を守るための
「成年後見制度」
「日常生活自立支援事業」
その他関連するご相談、今ある制度では解決
しづらい生活上の困りごとのご相談を、
ふじさわあんしんセンター×CSW※が
お受けします！
※コミュニティソーシャルワーカー

藤沢市社会福祉協議会



～スマートフォンの使い方相談～

操作などでお困りごとはありませんか？
何でもご相談ください！

スマホで万歩計！毎日の運動量や健康管理に
使える方法をご案内します♪

ドコモショップ藤沢店



～今日からはじめるフレイル予防～

コグニサイズ※で頭も体もいきいき！
※軽い運動をしながら、計算やしりとりなどの課
題をこなすことです。

お口の健康が全身の健康につながります！
健口体操で、オーラルフレイル対策を！

しっかり食べてフレイル予防！
お食事チェックもできます！

藤沢市役所高齢者支援課



フレイル※1リスクのチェックシートでフレイル状態
を早期発見！
※身体機能や精神機能が低
下している状態のことです。

筋肉量や握力の測定でからだの状態をチェック！

気になる「動脈硬化」。血管年齢を測定して、
今のうちにできる対策を！

藤沢市役所健康づくり課
(藤沢市保健医療財団)



いま空家を所有していて困ってること
はありませんか？

将来、自宅を空家にしたいために、
いまできることは？

ご一緒に、住まいの終活を考えて
みましょう！

藤沢市役所住宅政策課

空家
相談



【お願い】

- ・ご来場の際は、マスクを着用するなど、
咳エチケットへの配慮をお願いします。
- ・37.5度以上の熱がある場合や体調不良がある
場合は、ご来場をお控えください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大により、イベント
の中止や一部内容を変更することがあります。

