

HEALTH FESTIVAL 2025

健康フェスティバル

2025

開催時間

日時

11/16日

13:00～

会場

みのかも健康プラザ

岐阜県美濃加茂市
健康のまち一丁目2番地

参加
無料



健康・スポーツポイント
対象事業

からだの健康チェック

健康チェック＆健康的な食事の
大切さを学びましょう！

- ☐ 骨密度測定
骨の健康も意識していますか？
- ☐ “ベジチェック®”を使って
日常の野菜摂取量を測定！
協力：明治安田生命



歯科・口腔チェック

お口の機能も健康ですか？
『パタカ』の発声で、舌口唇の
動きを確認しましょう！

- ☐ “健口くん”でかんたんにお口
の機能をチェック
- ☐ 歯科医師・歯科衛生士による
アドバイス

協力：加茂歯科医師会



中部国際医療センターと 同時開催！

美濃加茂市健康づくり
PRキャラクター
“あゆみん”



※各種健康チェックは
15:30で終了します

食生活を見直そう！

しっかり減塩・たっぷり野菜

- ☐ 1日に必要な野菜摂取量を知っ
ていますか？
必要な量を摂れていますか？
ご自身の食生活を、見直す
きっかけにしましょう！

協力：美濃加茂市
食生活改善連絡協議会



エンディングノートを 配布します！

「もしも」のときに備えて、事前
に自分の希望する医療やケアにつ
いて考え、信頼できる人たちと話
し合って共有しておくプロセスを
「人生会議」と言います。
エンディングノートを書くことか
ら人生会議を始めてみましょう。

11月30日(いい看取り・看取られ)は
「人生会議の日」



運動をしよう！

健康づくりでポイントを貯めて
「歩く」を「楽しく」に！
第8回健活ウォーキングを開催
します！（先着300名に参加景品贈呈）

- ☐ 健活ウォーキング
参加受付時間：午後1時～2時
受付場所：保健センター1階

協力：クラブM・中部国際医療学院