



健

幸

フ

エ

ス

タ

とき

6月30日日

9時00分～15時00分

ところ

ネーブルみつつけ

食生活

簡単!!

前野アナと一緒に

パッククッキング

災害時だけでなく、忙しい時の時短料理としても活用できるパッククッキング。普段から備えておく便利なモノの紹介もします。

先着20名様は試食体験ができます。

実施時間 13:00～13:45

協力：地域活動栄養士、BSN 新潟放送



野菜足りていますか？
指一本で簡単チェック

(見附市保健推進協議会)

「ベジメータ」を使って測定時間わずか10秒で野菜摂取量をベジスコアで“見える化”します。測定スコアに応じた食生活のアドバイスやおすすしめレシピをご紹介します。いつもの食生活を振り返るきっかけにしましょう。

実施時間 9:00～15:00

協力：(株)マルイ、(株)ベルグリーンワイズ



生きがい

みんなで楽しくコグニサイズ!!

～楽しく取り組む認知症予防で張り合いのある毎日を!!～

運動課題(カラダを使う)と認知課題(頭を使う)を組み合わせた「コグニサイズ」を実践!!
お子さんの参加もお待ちしています。参加賞あります!

実施時間 ①10:00～10:30 ②13:45～14:15

協力：ケアプラザ見附

運動

健幸ウォーキング

今話題のMITSUKERUで休憩しながら6kmを歩きます。終了後には参加賞がもらえます。

コース (約6kmのコース)

ネーブルみつつけ スタート

駅前駐輪場「MITSUKERU」

イングリッシュガーデン

ネーブルみつつけ

ゴール

時間 9:30～12:00

※小雨決行・雨天中止

定員 60名

申込み 前日までにホームページの申込フォーム又は

●ネーブルいきいき健康づくりセンター ☎62-7804

●武道館いきいき健康づくりセンター ☎62-9005

にある申込書を提出してください。

協力：BSN新潟放送・NPO法人doみつつけ・健康サポートクラブ



健診

無料 歯科検診

歯科医による歯科検診と歯科衛生士から自分にあったブラッシング指導が受けられます。短時間でお口の健康をチェックできる年に1度のチャンスです。

先着250名に
歯ブラシ プレゼント!!

時間 9:00～12:00



協力：見附市歯科医師会・歯科衛生士会

2024

来場者には

健幸ポイント

100ポイントプレゼント!!



今年も!



各ブースに参加して景品ゲット! スタンプラリー

「健(検)診」「食生活」「運動・スポーツ」「生きがい」の各分野のブースを回り、4個以上シールを集めよう。景品がもらえるよ!

食生活

●「タニタ食堂のヘルシー弁当」販売(みらい市場)

11:00～

創作和食レストラン『禅』が提供する、野菜たっぷり、塩分控えめ、美味しさと満足感を備えた「タニタ食堂」のお弁当を販売します。

今回、健幸フェスタのために2種類のお弁当をご用意しました！

●夏を元気に乗り越えよう！食事と栄養のお話(大塚製薬(株))

みなさん、「フレイル」についてご存知ですか？夏を元気に過ごすために、食事と栄養について一緒に考えよう！

●こどもの食事相談会&保育園給食のレシピ紹介

9:00～12:00

悩みの多い離乳食や幼児期の食事について、管理栄養士に相談してみませんか？こどもたちに人気の給食メニュー「ポークビーンズ」の作り方を調理師がお伝えします。レシピを参考にうちでも作ってみませんか？

デモンストレーション【1回目】10:00～【2回目】11:00～（内容は同じです）

●本所保育園食育活動&作品展示

●浄水のしくみ&水クイズ ～安全でおいしい水ができるまで～

(見附ウォーターフロンティア(株))

みなさんが普段飲んでいる水道水は青木浄水場から毎日届けています。水道水は一体どのようにして作られているのか実験やクイズを通じて知ろう！参加者には景品をプレゼント！！

●野菜足りていますか？指一本で簡単チェック

(見附市保健推進協議会、(株)マルイ、(株)ベルグリーンワイズ)

「ベジメータ」を使って測定時間わずか10秒で野菜摂取量をベジスコアで「見える化」します。測定スコアに応じた食生活のアドバイスやおすすめレシピをご紹介します。いつもの食生活を振り返るきっかけになります。

●簡単！パッキングクッキング

13:00～13:45

災害時だけでなく、忙しい時の時短料理としても活用できるパッキングクッキング。普段から備えておくと便利なモノの紹介もします。先着20名様は試食体験できます。

●サッとシステムで食事診断(新潟県栄養士会)

バイキングのように自由に食事を選んで、サッと診断！あなたが選んだ食事のバランスを振り返ってみよう！どなたでも楽しんでご参加いただけます。お子様には限定で参加賞を用意。

生きがい

●歌声喫茶(悠々ライフ)

11:00～12:00

定年退職などを機にした、第二の人生の生きがい探しや仲間づくりを応援している「悠々ライフ」の人気行事。童謡から昔なつかしい名曲まで、みんなで一緒に唄っています。唄って笑って元気になるう！

●みんなで楽しくコグニサイズ!!

～楽しく取り組む認知症予防で張り合いのある毎日を!!～(ケアプラザ見附)

10:00～10:30、13:45～14:15

運動課題(カラダを使う)と認知課題(頭を使う)を組み合わせた「コグニサイズ」を実践!!お子さんの参加もお待ちしております。(動きやすい服装でご参加ください。)

●地域活動支援センターあじさい

障がい者が地域住民等と創作した作品を展示・配布しています。作品はご自由にお持ち帰りください。平日はどなたでもあじさいへお立ち寄りいただけます。

●フラワーアレンジメント(園芸福祉みつけ)

10:00～15:00

思い思いの作品を作って、生活に花を添えませんか？フラワーアレンジメント参加費300円。

●皇帝ダリアと菊を育てて健幸になろう!(千秋会)

9:00～12:00

皇帝ダリア苗と菊苗のチャリティー販売・育て方を指導します。大輪の花を咲かせ、明るく楽しい人生を！(なくなり次第終了)

●認知症を知って、予防して、みんなを支えよう(脳の健康教室サポーター)

認知症ってどんな病気？予防のポイント？など、認知症についてのいろいろな情報をお伝えします。

●あなたのストレス度をチェック!

自分のこころの状態に目を向けてみませんか。簡単ストレスチェック！

食生活 運動・スポーツ 生きがい 健(検)診 の

各分野のブースを回り、4個以上のシールを集め、アンケートに回答すると景品がもらえるよ！ぜひ、参加してください!!



運動・スポーツ

●チアリーディング教室 発表(総合型地域スポーツクラブ)

9:30～9:45

総合型地域スポーツクラブ(MIKEスポ)で活動している子どもたちの発表です。子どもたちの元気とさわやかな演技で、皆さんの気持ちを明るくします。(小雨決行。雨天中止)

●HIPHOPダンス教室 発表(総合型地域スポーツクラブ)

13:00～13:15

総合型地域スポーツクラブ(MIKEスポ)で活動している子どもたちの発表です。子どもたちのキレのあるダンスで皆さんの気持ちを明るく元気にしたいと思います。(小雨決行。雨天中止)

●リズムエンジョイエクスサイズ(総合型地域スポーツクラブ)

10:30～10:45

楽しくリズムに合わせて心と身体を整え、有酸素運動を行います。主に大人の方を対象にしていますが、親子での参加もOK。

●足型測定&シューズの試し履き会(見附市スポーツ協会・ミズノグループ)

自分の足型がどのようなかたちか、測定してみませんか？足型に応じたアドバイスやインソール(中敷)やシューズのお試し・販売も実施。

●体組成測定(見附市スポーツ協会・ミズノグループ)

身体の大成分である体水分・タンパク質・骨量・体脂肪量の測定ができます！自身の体型を理解し、効率的に運動をしてみませんか？

●健幸スポーツの駅 相談体験コーナー

市内5カ所にある「健幸スポーツの駅」に常駐している相談役「健幸コンシェルジュ」が相談にのります。この春、運動・スポーツを始めたいあなたにピッタリの運動・スポーツ教室などの情報をお探しします。

●カーリンコン体験会(悠々ライフ)

9:00～10:15

定年退職などを機にした、第二の人生の生きがい探しや仲間づくりを応援している「悠々ライフ」の人気行事。コートの中に投げ入れた「的」に向かってディスクを投げ、「的」との距離によって得点を競うニュースポーツ。どなたでも楽しめます。

●卓球バレー(新潟県卓球バレー協会)

9:00～12:00

卓球バレーというニュースポーツを聞いたことはありますか？初めての方も大歓迎！一緒に体験しましょう！

●親子ひろば講座「親子で楽しむリトミック」

10:30～11:20

音楽に合わせてながら、親子で楽しくふれあいましょう！ぜひ、みなさんお越しください。(未就学児の親子が対象です)

●健幸ウォーキング(健康サポートクラブ、NPO法人doみつけ)

9:30～12:00

今話題のMITSUKERUで休憩しながら約6kmを歩きます！終了後には参加賞を配布いたします。BSNアナウンサー前野智郎さんも参加！

●あなたの体の中をチェックしよう～簡易体力測定&体組成計測定～

13:00～15:00

あなたは自分の内臓脂肪や筋肉量がどれくらいか知っていますか？簡単な体力測定と体組成を測定してみましょう。先着100名には素敵なバレンタインアートをプレゼント！子どもも楽しめる輪投げもご用意しています。

健(検)診

●健康の駅 健康測定を体験しませんか(協会けんぽ・共栄堂)

骨密度測定や末梢血流測定を体験し、健康について考えませんか？

●生活習慣病予防クイズコーナー(NPO法人プレイブサークル)

いまや身近な病気であるがんなどの生活習慣病について、クイズ形式で楽しく学ぶことが出来ます。自身の為にも、また家族の健康のためにもぜひご参加ください。

●無料歯科検診(見附市歯科医師会、歯科衛生士会)

9:00～12:00

歯科検診と歯科衛生士のブラッシング指導が受けられてオトク!!先着250名様に歯ブラシをプレゼント！元気の源はお口の健康から。

●プレコンセプションケアって？

若い世代から健康意識を高め、将来、より質の高い生活を実現してもらうために役立つ情報と、現在の取組事業の紹介を展示します。

●AGEsセンサ(老化物質蓄積測定)&ヘモグロビン(酸素運搬能力測定)

(明治安田生命保険(相))

数十秒で測定できます！バランスの良い食生活と適度な運動を心がけて健康な毎日を送りましょう。

その他

●健康分野連携協定企業

大塚製薬(株)
明治安田生命保険(相)

●協賛品提供

にいがたケンジュプロジェクト
(BSN新潟放送)



BSN健康寿命延伸キャンペーン
にいがたケンジュ
プロジェクト

●連携事業

にいがたヘルス&スポーツマイレージ
(新潟県スポーツ課)

- ・特に記載がないイベントは参加費無料、申込不要です。
- ・対象者の記載がないイベントは年齢を問わず、お楽しみいただけます。
- ・時間の記載がないイベントは終日(9:00～15:00)お楽しみいただけます。
- ・発熱、咳や喉の痛み、倦怠感、味覚嗅覚の障害などの症状のある方は来場をご遠慮ください。

最新情報はHPをチェック!

健幸フェスタ2024

検索



■主催／見附市 ■お問合せ／健康福祉課 健幸づくり係 ☎61-1370

■協力・協賛／園芸福祉みつけ、大塚製薬(株)、(株)共栄堂、ケアプラザ見附、健康サポートクラブ、全国健康保険協会、千秋会、地域活動支援センターあじさい、NPO法人doみつけ、新潟県栄養士会長岡支部、新潟県スポーツ課、新潟県卓球バレー協会、(株)新潟放送、脳の健康教室サポーター、NPO法人プレイブサークル、(株)ベルグリーンワイズ、(株)マルイ、ミズノ(株)、見附ウォーターフロンティア(株)、(一社)見附市観光物産協会、(福)見附市社会福祉協議会、見附市歯科医師会・歯科衛生士会、見附市スポーツ協会・ミズノグループ、見附市総合型地域スポーツクラブ、見附市保健推進協議会、明治安田生命保険(相)、悠々ライフ (50音順)