

smart wellness city

～ "健幸" なまち スマートウェルネスみつけをめざして～

6月29日 日 9:00 ~ 15:00

とき／ところ **ネーブルみつけ**



食生活

野菜足りていますか？ 指一本で簡単チェック

「野菜足りていますか？」
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しましょう。



協力：見附市保健推進協議会
(株) マルイ・(株) ベルグリーンワイズ

投票で決まる

「人気No.1 わたしの朝ごはん」

市民の皆さまから募集した「わたしの朝ごはん」の中から食べてみたい、作ってみたい朝ごはんに投票してNo.1を決定します！



生きがい

コグニサイズ体験と フレイルチェック

運動しながら、脳を刺激する新しいエクササイズです。
誰でも簡単に取り組みますので、動きやすい服装でご参加ください。リハビリ専門職によるアドバイスもあります。

〈時間〉
9:00～14:00



協力：見附市立病院・ケアプラザ見附

運動

ゲームで スポーツを体感

Nintendo Switchのゲーム
「Nintendo Switch Sports (ニ
ンテンドースイッチスポーツ)」
を使ったボウリング大会を開催し
ます。重いボールを持てなくても、
椅子に座ったままでも、誰でも気軽に体を動かして
楽しむことができます。©Nintendo

※イメージ

〈時間〉
9:00～12:00



※イメージ

※この大会は、任天堂の許諾を得て実施します。
(許諾番号NJ25-AS8SA-F02559)

※この大会は、任天堂の協賛・提携を受けたものでは
ありません。

※参加・観戦にあたっては、以下の任天堂が定める
「コミュニティ大会への出場および観戦に関する
規約」を確認してください。

https://www.nintendo.co.jp/tournament_guideline/rules.html



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
度の大チャンスです。

〈時間〉
9:00～12:00

先着200名に
プレゼントが
あります！！



協力：見附市歯科医師会・歯科衛生士会
長岡保健所

初開催

食生活

健幸マルシェ

見附産食材を使った
健幸マルシェです。
お楽しみに！

【出店予定】

・グリットキッチンカー
・SHAKE SPEAR



目々の健康づくりがポイントに



健幸ポイント
Wellness Point

来場者
には

**100ポイント
プレゼント！！**

《お問合せ》見附市健康福祉課健幸づくり係 Tel 61-1370



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

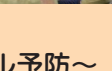
食生活

- 管理栄養士がつくる、
また食べたくなる**健幸弁当販売** (11:00～)
※売り切れ次第終了
- 災害時にも役立つ**バッククッキング**の
デモンストレーション (13:00～13:45)
- サッとシステムで**食事診断**
- 元気に夏を乗り切ろう！
栄養と熱中症のお話
- 野菜足りていますか？指一本で**簡単チェック**
- 水道のしくみを学ぼう！
～安全でおいしい水ができるまで～
- 簡単・時短・定番！
あなたの食べたい、作りたい**朝ごはん**に投票しよう



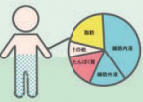
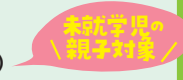
生きがい

- **コグニサイズ体験とフレイルチェック**
～リハビリ専門職による認知症とフレイル予防～
(9:00～14:00)
- **皇帝ダリアと菊を育てて健幸になろう！**
～苗の販売と育て方指導～ (9:00～12:00)
- **フラワーアレンジメントを作ってみよう**
(10:00～15:00)
材料費がかかります
- **認知症について学ぶクイズラリー＆
物忘れ相談プログラム体験**
- あなたの**こころの健康**をチェック
- ～障がい者差別のないまちづくりを目指して～
条例と地域活動支援センターあじさいの紹介



運動

- **卓球バレーの体験** (9:00～12:00)
- **ゲームでスポーツを体感** (9:00～12:00)
- **チアリーディング教室～チームAnera～** (9:30～9:45)
※小雨決行、雨天中止
- **HIPHOPダンス教室** (9:45～10:00) ※小雨決行、雨天中止
- **だれもが楽しめるニュースポーツ！
「カーリンコン」体験** (10:00～12:00)
- 親子で一緒に**「運動あそび」**で身体を
楽しく動かしましょう！ (10:30～11:20)
- **モルックの体験** (12:30～15:00)
- あなたの体の中を**チェック**しよう
～簡易**体力測定**＆**体組成測定**～ (13:00～15:00)
- だれでもどこでもいつでも楽しめる
ミュージック・ケアを親子で体験しましょう！ (13:30～14:10)
- **足型測定会＆シューズの即売会**
- みんなの体は大丈夫!?
体組成を測定してこれからの健幸を考えよう！



健(検)診

- **無料歯科検診** (9:00～12:00)
(見附市歯科医師会、歯科衛生士会)
- **健康体験広場～骨密度簡易測定と血管年齢測定～**
- **数十秒でできる！かんたん健康チェック！**
～午後からは立ち上がりテストもやります～
- **幼児発育調査、小児生活習慣病予防健診結果揭示**
- **プレコンセプションケアについて揭示**



健康分野連携協定企業

大塚製薬(株)
明治安田生命保険(相)

連携事業

にいがたヘルス＆スポーツマイレージ
にいがたケンジュプロジェクト(BSN新潟放送)

今年も！

スタンプラリー

各ブースに参加して**景品ゲット！**



景品が
もらえるよ！

「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個以上シールを集めよう。

最新情報は
HPをチェック！

健幸フェスタ



こちら

・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。

■主催／見附市

■お問合せ／見附市健康福祉課健幸づくり係 **Tel 61-1370**

■協力・協賛／園芸福祉みつけ、大塚製薬(株)、(株)共栄堂、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、長岡保健所、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(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、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)