

smart wellness mitsuke

～“健幸”なまち スマートウェルネスみつけ～



健 幸 フ エ ス タ 2026

とき **7月12日**
9時00分～15時00分

ところ
**ネーブル
みつ**

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し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、
㈱マルイ、㈱ベルグリーンワイズ

運動 **理学療法士&作業療法士による
握力・立ち上がりチェック**

握力測定と30秒イス立ち上がりテストで、フレイル（加齢により心身の働きが低下した状態）チェックを実施。専門職からのアドバイスを受け、フレイルについて学ぶことができます。

時間 9:00～13:00
協力 見附市立病院、ケアプラザ見附

食生活 **災害時にも役立つ
パッククッキング**

非常時に役立つ食の備えと調理方法を、実際に体験しながらおいしく楽しく学ぶことができます。見学だけでも大歓迎、試食もできます。

時間 13:00～14:00(12:30～体験受付開始)
定員 [体験]10名程度(申込不要・先着順)※見学自由
講師 古川 素子 先生(管理栄養士)

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。

時間 9:00～12:00
協力 見附市歯科医師会、
歯科衛生士会、長岡保健所

生きがい **リズムにあわせて
心と体をリフレッシュ
太鼓の達人eスポーツ体験会**

和太鼓リズムゲーム「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」を使った、誰でも気軽に参加できるeスポーツ体験会を開催します。

時間 9:00～12:00
Taiko no Tatsujin™Series & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

健診 **健康講演会**

＜あなたの健診結果、大丈夫ですか？
～放置したくない胃がん・大腸がん・肝臓病のサイン～＞

7月に「見附ひかりクリニック」を開院する、消化器病専門医・森田真一先生による健康講演会を開催します。

時間 10:30～11:30(10:00～受付開始)
定員 50名(申込不要・先着順)
講師 森田 真一 先生(見附ひかりクリニック院長)
協力 見附ひかりクリニック、(株)共栄堂

生きがい **健康測定会
～自分を知って、いつまでも
やりたいことを～**

血管年齢や目の健康など、元気に過ごすために知っておきたい自分の健康状態を測定することができます。

協力 ㈱バイタルネット

健幸マルシェ

見附産食材を使った健幸マルシェ

●SHAKE SPEAR

その他、全29のブースが出展します！

来場者には **健幸ポイント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 ☎0258-61-1370



食生活

● 美味しいだけじゃない、地域の豊かさを学ぶSUZU365のお弁当販売

【11:00～】 売り切れ次第終了

※画像はイメージです
実際の商品とは異なる場合がございます

見附の食材を使った
今回限りのオリジナル弁当



● 災害時にも役立つパッククッキング

【13:00～14:00】 ※体験は先着10名程度

● 野菜足りていますか？ 指一本で簡単チェック

● サッとシステムで食事診断

● 暑い夏を乗り切ろう! カロリーメイトゼリー

● 水道のしくみを学ぼう! ～安全でおいしい水ができるまで～



生きがい

● リズムにあわせて心と体をリフレッシュ

太鼓の達人eスポーツ体験会

【9:00～12:00】

Taiko no Tatsujin™Series & ©Bandai Namco Entertainment Inc.



● フラワーアレンジメントを作ってみよう!

【10:00～15:00】

材料費が必要



● クイズに挑戦～障がいのある方への「合理的配慮」について考えよう～ 条例と地域活動支援センターあじさいの紹介

● 認知症サポーターマスコット「ロバ隊長」キーホルダー作り体験



● あなたのこころの健康をチェック

● 健康測定会

～自分を知って、いつまでもやりたいことを～

運動・スポーツ

● 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

発表

● HIPHOPダンス教室

【10:15～10:30】 ※小雨決行・雨天中止

発表

● 親子で一緒に「運動あそび」。楽しく身体を動かしましょう! 【10:30～11:20】 未就学児の親子対象

● 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】 未就学児の親子対象

● 理学療法士と作業療法士による握力・立ち上がりチェック

【9:00～13:00】

● 卓球バレーの体験 【9:00～12:00】

● モルックの体験 【12:30～15:00】

● だれでも楽しめるニュースポーツ!「カーリンコン」体験 【13:00～15:00】

● 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～

● 足型測定会&シューズの即売会



健(検)診

● 無料歯科検診 【9:00～12:00】

● 健康講演会 <あなたの健診結果、大丈夫ですか?>

～放置したくない胃がん・大腸がん・肝臓病のサイン～

【10:30～11:30】

先着50名

● こどもの健康づくりについて(幼児発育調査、小児生活習慣病予防健診結果の揭示)

パネル展示

● 若者・妊産婦の健康づくりについて(プレコンセプションケアの揭示)

パネル展示

● 数十秒でできる! かんたん健康チェック!

● 健康体験ブース ～骨密度測定・血圧測定と健康クイズ～



● 健康分野連携協定締結企業

大塚製薬(株)
明治安田生命保険(相)
(株)バイタルネット

● 連携事業

にいがたヘルス&スポーツマイレージ

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枚のシールを集めよう。景品がもらえるよ! (パネル展示は対象外です)



最新情報は
HPをチェック!



健幸フェスタ

検索

・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 ☎61-1370

■協力・協賛(50音順)

園芸福祉まつけ、大塚製薬(株)、キャラバンメイト、(株)共栄堂、グリーン体操クラブ、健康サポートクラブ、SUZU GROUP、千秋会、新潟県、新潟県栄養士会、新潟県卓球バレー協会、(株)新潟放送、日本ミュージック・ケア協会、(株)バイタルネット、(株)ベルグリーンワイズ、(株)マルイ、見附ウォーターフロンティア(株)、見附市観光物産協会、見附市歯科医師会・歯科衛生士会、見附市社会福祉協議会、見附市スポーツ協会・ミスノグループ、見附市総合型地域スポーツクラブ、見附市地域包括支援センター、見附市保健推進協議会、見附ひかりクリニック、明治安田生命保険(相)、悠々ライフ