

第2回 中野区 健幸どまんなか市

～よりよい生活習慣と楽しい社会参加で、健幸に暮らそう～

「健幸」= 健康で幸せ
身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、
安心安全で豊かな生活を送れること

11月21日(木)

開場 10:00～16:00

会場 中野区役所1階
ナカノバ／シェアノマ／ミーティングルームA



入場
無料

- 身体のいろんな測定&体験
- 歩行相談
栄養相談

▼ 出展情報は
こちらから

共催

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課
公益財団法人 日本ヘルスケア協会

協力

中野区フリー活動栄養士会・東京電力パワーグリッド株式会社・
株式会社エナジーゲートウェイ・明治安田生命保険相互会社・
M&F株式会社・株式会社D-attend・大塚製薬株式会社



測定された方に 健幸に関する サンプリング

をお配りします！！
※なくなり次第終了

体験 ①

さまざまな測定ができます。まずは、
自分の身体の状態を知りましょう！

血中酸素濃度

握力

骨密度

脳年齢

肌年齢

栄養相談

野菜摂取量

ハモグロビン

展示

健幸に関する取り組み等を紹介して
います！

- ・中野区地域包括ケア推進パートナーシップ
(NIC+)協定事業者の皆様
- ・(公財)日本ヘルスケア協会の会員企業の皆様



ミーティング
ルーム A

展示

ナカノヤ
NYAcafe

※各ブース、待ち時間が発生する
場合がございます。



体験 ①

展示



ナカノバ

セミナー



中野健幸どまんなか市

会場マップ

いろんな測定で健康を知る。
今こそ、自分の健康を
見つめ直すチャンス！！

シェアノマ

体験 ②

セミナー

体験 ②

フットケアを中心に身体に関
する相談&体験ができます！

足圧計による
重心の偏りチェック



理学療法士による
身体のトラブル相談

看護師・フットケアスタッフによる
巻き爪、タコ・魚の目チェック&相談

健康運動指導士による
トラブル改善のためのエクササイズ指導

プチ講座*上級シューフィッターによる
靴の履き方・選び方講座 etc...

10:30 ~11:00	M&F株式会社	美しいママに！産後ママがトレーニングする上で大切な 3つのポイント
11:10 ~11:40	中野区フリー活 動栄養士会	・何をどれだけ食べたらいいの？フレイル予防！ ・暮らしと塩 (株)万葉創業社 中川功氏
11:50 ~12:20	公益財団法人 日本ヘルスケア 協会	ペットと暮らす明るい未来 人とペットとの共生によるワンヘルス部会 熱田靖氏
12:30 ~13:00		窓から考える「健康・快適生活」とは 在宅介護推進部会 白瀬哲夫氏
13:10 ~13:40		高血圧専門医が話す！「健幸どまんなか」に暮らすため の「血圧」のお話 たかねファミリークリニック院長 高根紘希氏
13:50 ~14:20		～「街づくり」があなたを健康にする！～ 在宅介護推進部会・健康まちづくり部会 福田英二氏
14:30 ~15:00		身近にあります！健康お役立ち商品のいろいろ。 — 今話題の「MCTオイル」「UHAシタクリア」をあなたに！ — 健康まちづくり部会
15:10 ~15:40		口と腸のマイクロ世界～微生物が奏でる健康シナジー～ 在宅感染症予防部会 吉田智氏