



『あっけし健康フェア2024♪』を 開催します！



●問い合わせ／健康推進係 ☎53-3333

9月3日(火)から5日(木)までの3日間、町内を巡回して健康に関するフェア『あっけし健康フェア2024♪』を開催します。

来場者にはプレゼントもありますので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

日時・場所

9月3日(火)

9:30～11:00
保健福祉総合センターあみか21

11:30～13:00
釧路太田農業協同組合

15:00～16:30
フクハラ 厚岸店

9月4日(水)

9:30～11:00
イオン 厚岸店

11:30～13:00
厚岸郵便局

15:00～16:30
厚岸漁業協同組合

9月5日(木)

9:30～11:00
北洋銀行 厚岸支店

11:30～16:30
保健福祉総合センターあみか21

9月5日(木)の
あみか21限定の
体験！



モーショントレーニングシステム『^{タノ}TANO』を体験できます！
『TANO』とは、動作・音声センサーを通して、脳トレや運動など、
楽しみながら自然と身体を動かすことができる機械です。

テーマ 健康の基本は、バランスのとれた食生活から

1 野菜食べてる？『ベジチェック体験』

2022年の健康意識調査の結果、厚岸町民の1日あたりの平均野菜摂取量が218gで、国が示す目標の350gより132gも少ないことがわかりました。

『ベジチェック体験』では、野菜の摂取量が簡単にわかる体験や、保健師から野菜を工夫して食べるアドバイスを受けることができます。

体験に参加してくれた人には、粗品をプレゼント！

手のひらをかざして
約30秒で測定可能！



テーマ

2 知ってほしい！『化学物質過敏症』と『香害』

こうがい

普段、何気なく使っている合成洗剤や柔軟剤、化粧品や香水などに含まれる合成香料が、周りの人に不快感を与えたり体調不良を引き起こす原因になることを知っていますか？

アンケートにご協力いただいた人には、粗品をプレゼント！

