

『あっけし健康フェア2026♪』を 開催します！

●問い合わせ／健康推進係 ☎53-3333

9月1日(火)から3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2026♪』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1日(火)

9:00～16:00

保健福祉総合センターあみか21

※厚岸町赤十字奉仕団による、
防災グッズの展示、食生活改善
協議会による、牛乳・レモンを
使った減塩レシピを紹介します！

9月2日(水)

9:30～11:00

厚岸郵便局

11:30～13:00

社会福祉センター

15:00～16:30

厚岸町役場

9月3日(木)

9:30～11:00

イオン厚岸店

11:30～13:00

釧路太田農業協同組合

15:00～16:30

厚岸漁業協同組合

9月1日(火)の
あみか21限定の
体験！



視認チェッカーを体験してみませんか

画像を見つめるだけで、計算力や記憶力などの認知機能を確認できる『視認チェッカー』を体験できます。所要時間は5分程度ですので、お気軽にご参加ください。

テーマ

1 血管年齢チェック体験！～乳和食・レモンでおいしく減塩～

食生活に関する調査(2022年)の結果、厚岸町民の1日あたりの塩分摂取量が9.2gで国が示す目標の7.0gより2.2gも多いことがわかりました。

去年に引き続き、血管年齢チェック体験を行い、牛乳、レモンを使って美味しく減塩ができる工夫についてのアドバイスも行います。

体験に参加してくれた人には粗品をプレゼント！

指をかざして測定！



テーマ

2 考えよう！みんなが過ごしやすい『香り』のマナー

みんなが過ごしやすい『香りのマナー』をテーマに、香りのエチケットや周囲への配慮について紹介します。簡単なアンケートも実施し、皆さんの声を今後の厚岸町の健康づくりに生かします。ぜひ健康フェアで一緒に考えてみませんか。

アンケートにご協力してくれた人には粗品をプレゼント！

