

# 見て・聴いて・知って 伸ばそう健康寿命



公立つるぎ病院

みなさんご来場ください  
参加無料!

# 健康フェア2024

会場 公立つるぎ病院

10月19日(土) 9:00~12:00

各種健康チェック、イベント、もしバナゲームの受付は11時30分で終了します

## 医師による講演

第一部 10:50~11:20

「便秘のお話

あなたのお通じいかがですか？」



病院長 柿木 嘉平太

第二部 11:30~12:00

「認知症にならないために  
今できること」



白山石川医療企業団  
副企業長 横山 邦彦



体重・身長・体脂肪



ストレスチェック



血圧

毎年大人気!  
各種健康チェック



骨密度



血糖

つるぎ病院クイズ

福祉用具体験

もしバナゲーム



～人生会議～

手指衛生チェック



ブラックライトで手洗チェック



かぼちゃのミニ知識

秋の旬をむかえた「かぼちゃ」に含まれるビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスであり、抗酸化作用により細胞を若く保つほか、心疾患や脳卒中、がんの予防など身体に欠かせない栄養素が豊富です。β-カロテンもビタミンEも脂溶性であるため、天ぷらなど油を使って調理することで体内での吸収が良くなります。

いろいろ  
健康相談

お薬相談

栄養相談

疑問にお答えします

スタンプラリー参加で  
粗品プレゼント!

