

### 家族で タバコチェック

受動喫煙、あなたは大丈夫？  
息を吹き込み、呼気中の  
一酸化炭素濃度を測ってみよう！  
● 肺がん模型の展示

### お口の相談

歯科衛生士さんが  
無料でお口の  
相談にのってくれるよ！

● 歯ブラシプレゼント！

### パステルアートを 体験しよう

時間 9:30～11:00

癒しの時間を過ごしませんか？

● 先着50名

● 色を選んでハガキを作ろう

### みそ汁試飲DE 適塩チェック

おうちの味と比べてみよう！

● なくなり次第終了

● 香川短期大学の学生さんによる  
適塩レシピ紹介

### 整体師による セルフケア講座

時間 ① 9:30～10:00  
② 10:30～11:00

親と子の心と体、  
自分で癒し整えてみませんか？

8:40～整理券配布。各先着30名

※ どなたでも参加できます

### 紙芝居 /

### 「うまれてきてくれて ありがとう」

あなたは世界でたった一人の  
かけがえのない存在。

時間 ① 10:00～ ② 11:00～

絵本を通じて、大切な命の誕生を  
再確認してみませんか？

### こども薬局

薬剤師さんの  
お仕事を  
体験してみよう！

### お口の マッサージ

みんなで楽しく  
お口のマッサージ！

### リフレッシュ /

### 大江戸玉すだれを 体験しよう

時間 ① 9:30～  
② 10:00～  
③ 10:30～  
④ 11:00～

8:40～整理券配布。各先着30名

### オープニング

時間 9:00～9:15

みんなで一緒に  
体を動かそう♪  
『ラジオ体操』

# 健やか まるかめ21 フェスタ

～ 家族みんなで楽しく「元気」になる日！～

日時 2024年  
3月10日(日) 9:00～12:00

8:40～11:00 受付時間

場所 ひまわりセンター(丸亀市保健福祉センター)

### 乳がん 自己触診体験

模型を使ってしこりを  
探してみよう

### 健康クイズラリー

クイズに答えて輪投げをしよう！  
プレゼントがもらえるよ！

プレゼントは先着160名  
小学生以下限定

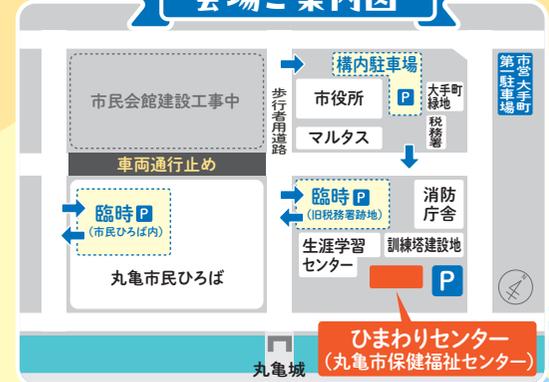
### プレゼント

当日、アンケートに答えてお土産ゲット！  
裏面の元亀くんの色ぬりをして  
持って来てくれた  
小学生以下の子どもには  
プレゼントがあります



健やかまるかめ21  
マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

### 会場ご案内図



### 問い合わせ先

丸亀市健康福祉部健康課 TEL 24-8806

主催：丸亀市健康増進計画 市民会議 共催：丸亀市  
協力：香川県助産師会・丸亀市薬剤師会・  
丸亀市歯科医師会・香川短期大学

### マイチャレかがわ!

丸亀市主催のボーナスポイント対象  
イベントとなります。

詳しい情報は マイチャレかがわ 検索



### P 駐車場につきまして

会場内の駐車場は台数に限りがありますので公共  
交通機関もしくは市役所周辺の駐車場をご利用  
ください。

近くの市営駐車場をご利用になられた際は、2時間  
無料となりますので駐車券をお持ちください。

毎月10日は  
**健幸**  
の日

けんこう  
毎月10日は**健幸の日**  
**健幸10か条**

10か条を続けて健康寿命を延ばそう!

知っていますか?

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!

1 **1(い)** つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみましょう～

2 **2(二)** コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

令和5年度の  
重点

3 **3** 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

4 **4(事)** 故から身を守る日

～交通ルールを守りましょう～

5 **5(ご)** はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～

6 **6(無)** 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

7 **7(仲)** 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

8 **8(歯)** みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

9 **9(休)** 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

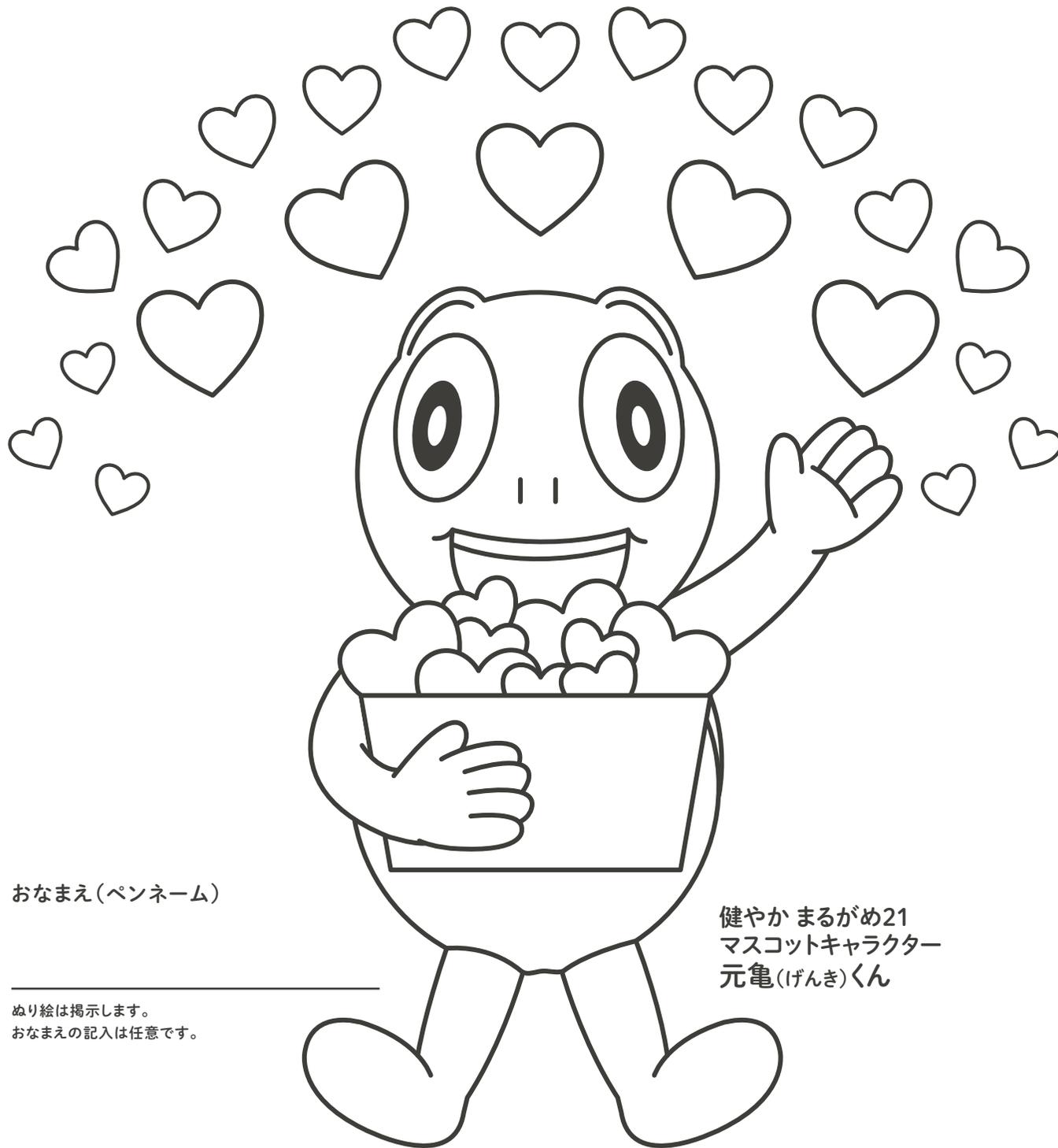
令和5年度の  
重点

10 **10(受)** 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましょう～

令和5年度の  
重点

第2次丸亀市健康増進計画  
**健やか まるがめ21**



おなまえ(ペンネーム)

健やか まるがめ21  
マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

ぬり絵は掲示します。  
おなまえの記入は任意です。

いろをぬってもってきてね!プレゼントがあるよ!