

イベント内容 (中央ステージ)

11:00 ~ 12:00 岐阜市民病院 ミニ市民公開講座 in ぎふ市民健康まつり

「あなたの血管、大丈夫ですか？」 ～生活習慣病が動脈硬化を進める～

「まだ大丈夫」と思っていないですか？
高血圧や糖尿病、脂質異常症は、気づかぬうちに血管を傷つけ、心筋梗塞や脳梗塞につながることも。今日から無理なく始められる健康づくりのヒントを専門医がわかりやすく解説します。

糖尿病・内分泌内科長 兼
健康管理センター長
丸山 貴子 先生
経歴：平成5年岐阜大学医学部卒
岐阜大学医学部附属病院
聖隷三方原病院
松波総合病院



「あなたに知ってほしい乳がんの話」 ～自分と家族を守る乳がん検診～

乳がんは早く見つかることで、治療の選択肢が広がる病気です。
検診を受けるタイミングや、乳がんについて知っておきたいことを専門医がやさしく解説します。自分や大切な家族のために、一緒に学んでみませんか？

乳腺外科長
中田 琢巳 先生
経歴：平成3年岐阜大学医学部卒
岐阜大学医学部附属病院第2外科



13:00 ~ 14:00 からだイキイキ!健康ステージ

「姿勢改善と深い呼吸法で健康な体づくり」 ～姿勢と呼吸を見直して、毎日をもっと快適に!～

肩や腰のつらさ、疲れやすさ、呼吸の浅さを感じていませんか？体の歪みや硬さ、呼吸の深さをチェックし、リセットストレッチや背筋・腹筋・股関節のエクササイズ、深い呼吸法を実践しながら正しい姿勢づくりのポイントをわかりやすくお伝えします。



講師
ボディメイク
インストラクター
高見 優貴 先生

無理なく楽しく
体を動かして

姿勢と呼吸を
見直して
みましょう!



会場へのご案内

岐阜市文化センター
岐阜市金町5丁目7番地2

交通
アクセス
電 車 ▶ JR岐阜駅または名鉄岐阜駅より徒歩 約10分
岐阜バス ▶ 「文化センター金神社前」バス停下車 徒歩3分
「金華橋通り柳ヶ瀬」バス停下車 徒歩6分
「徹明町」バス停下車 徒歩4分
「柳ヶ瀬」バス停下車 徒歩6分

ウゴクテ
UGOKUTE

柳ヶ瀬ガラスル 35
1F Gテラス および

セントラルパーク金公園 にて
「ぎふ健康フェスタ」を
同日開催!

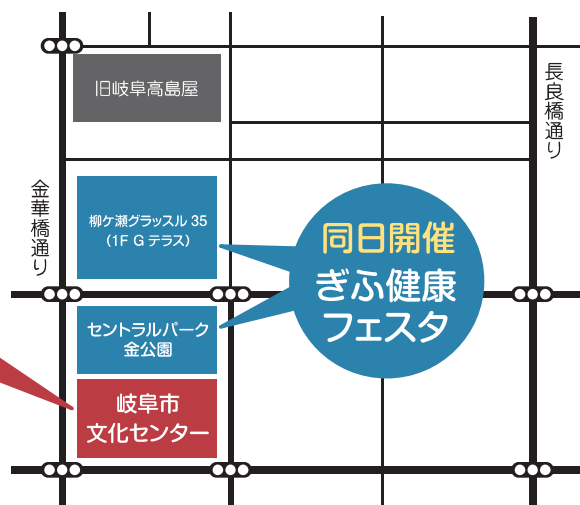
ぎふ健康フェスタとは?
健康づくりに関して運動や体験ができるイベントです

詳細は柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテの
HPをご確認ください

ウゴクテ公式HP



健康まつり
会場は
こちら



※無料駐車場はありません。公共交通機関もしくは周辺の有料駐車場をご利用ください。

第44回

ぎふ市民健康まつり

日時 令和8年11月1日 10:00~14:30
※開会式・表彰式終了後(10:30頃) 順次コーナー開場

会場 岐阜市文化センター 1階 催し広場

参加
無料

体験 コーナー

- ④ 骨密度測定体験コーナー
- ③② 肺機能検査体験コーナー
- ①⑦ レジンを使った
ストラップ製作体験コーナー
- ③① オリジナル缶バッジ作り
体験コーナー

Pickup
骨密度測定体験コーナー

超音波式骨密度測定装置を
用いて、かかとの骨で
骨密度を測定します。

相談 コーナー

- ②④ 健康医療相談コーナー
- ⑫ お口の気になること
相談コーナー
- ⑭ 歯みがき指導コーナー
- ⑮ 栄養相談コーナー

Pickup
歯みがき指導コーナー

歯みがきの方法を
模型を使用して説明します。

健康チェック

- ②⑨ 脳年齢チェックコーナー
- ⑧ お口の細菌数測定コーナー
- ③③ 物忘れ簡易検査体験コーナー
- ①⑨ からだの声を聞く
漢方体質チェックコーナー

Pickup
脳年齢チェックコーナー

簡易的な課題を用いて
脳機能をチェックします。

開会式・表彰式・アトラクション

時間 10:00 ~ 10:30

場所 中央ステージ

開会式・表彰式では
「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」、
「8020(ハチマルニイマル)運動」表彰や
岐阜幼稚園の園児達によるダンスがあります。

ウォーキング

当日はクアオルト健康ウォーキングを開催!
2回の体験枠を用意しました!

時間 10:30 ~
13:00 ~

※1時間から1時間30分程度の体験です。
●当日参加もできます!
●受付は③クアオルト健康ウォーキング受付にて

詳細・事前予約は
下記二次元コードから↓



プレゼント

野菜をしっかりと食べる食生活を心がけよう!

先着 500 名様に
コーナーに参加で野菜をプレゼント!

会場内でコーナーを回ることスタンプをGET
5個集めて野菜(玉ねぎ)と交換!

交換場所 会場内 野菜交換場所
(詳細は裏面に)

※景品がなくなり次第終了します。

先着 200 名様に
Instagramで市公式アカウントを
フォローするとプレゼント進呈!

指定する岐阜市公式アカウント
3つをフォローしていただくと
◇Instagram景品交換所
にて景品をプレゼント!

対象アカウント: @ugokute_gifu @gifucity_kurort @gifucity_eiyou



主催

岐阜市医師会 岐阜市歯科医師会 岐阜市薬剤師会 岐阜県歯科衛生士会岐阜支部 岐阜県臨床検査技師会岐阜地区
岐阜県栄養士会岐阜支部 岐阜市食生活改善推進協議会 岐阜県作業療法士会 岐阜県言語聴覚士会
岐阜県理学療法士会岐阜支部 岐阜県診療放射線技師会岐阜地区 岐阜県歯科技工士会岐阜支部 岐阜市

協賛

岐阜市献血推進協議会、全国骨髄バンク推進連絡協議会、NPO法人岐阜県腎臓協議会第1ブロック、れんげそう岐阜
岐阜市食品衛生協会、明治安田生命相互株式会社 岐阜金華営業部

お問い合わせ

ぎふ市民健康まつり 運営会議事務局
(岐阜市保健衛生部 健康づくり課 内)
TEL 058-252-7180

各コーナーは
開会式後(10:30頃)に
開始します。
受付は14:00まで
終了時間は14:30です。

第44回 ぎふ市民健康まつり

岐阜市文化センター 会場案内図

野菜交換のスタンプは
各コーナーで押印いたします

〈交換場所〉
野菜交換場所

岐阜市 食生活改善推進協議会

- ① 減塩味噌汁 試飲コーナー
- ② はかってみよう 野菜350gコーナー
- ③ 特産物から郷土食へ 試食コーナー

減塩味噌汁を試飲して
塩分濃度を確かめよう。

岐阜県 診療放射線技師会 岐阜地域

- ④ 骨密度測定体験コーナー
- ⑤ 宝探し体験コーナー

超音波式骨密度測定装置を
用いて、かかとの骨で
骨密度を測定します。

岐阜市 歯科医師会

- ⑥ 歯医者さんごっこコーナー
- ⑦ 歯周病リスク判定コーナー
- ⑧ お口の細菌数測定コーナー
- ⑨ 噛むチカラ測定コーナー
- ⑩ お口の乾燥チェックコーナー
- ⑪ 口腔がん相談コーナー
- ⑫ お口の気になること相談コーナー
- ⑬ お口元気チェックコーナー
- ★ 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

歯医者さんの
体験ができます。

岐阜県 歯科衛生士会 岐阜支部

- ⑭ 歯みがき指導コーナー

歯みがきの方法を
模型を使用して説明します。
歯みがきに関する相談もできます。

岐阜県 栄養士会 岐阜市支部

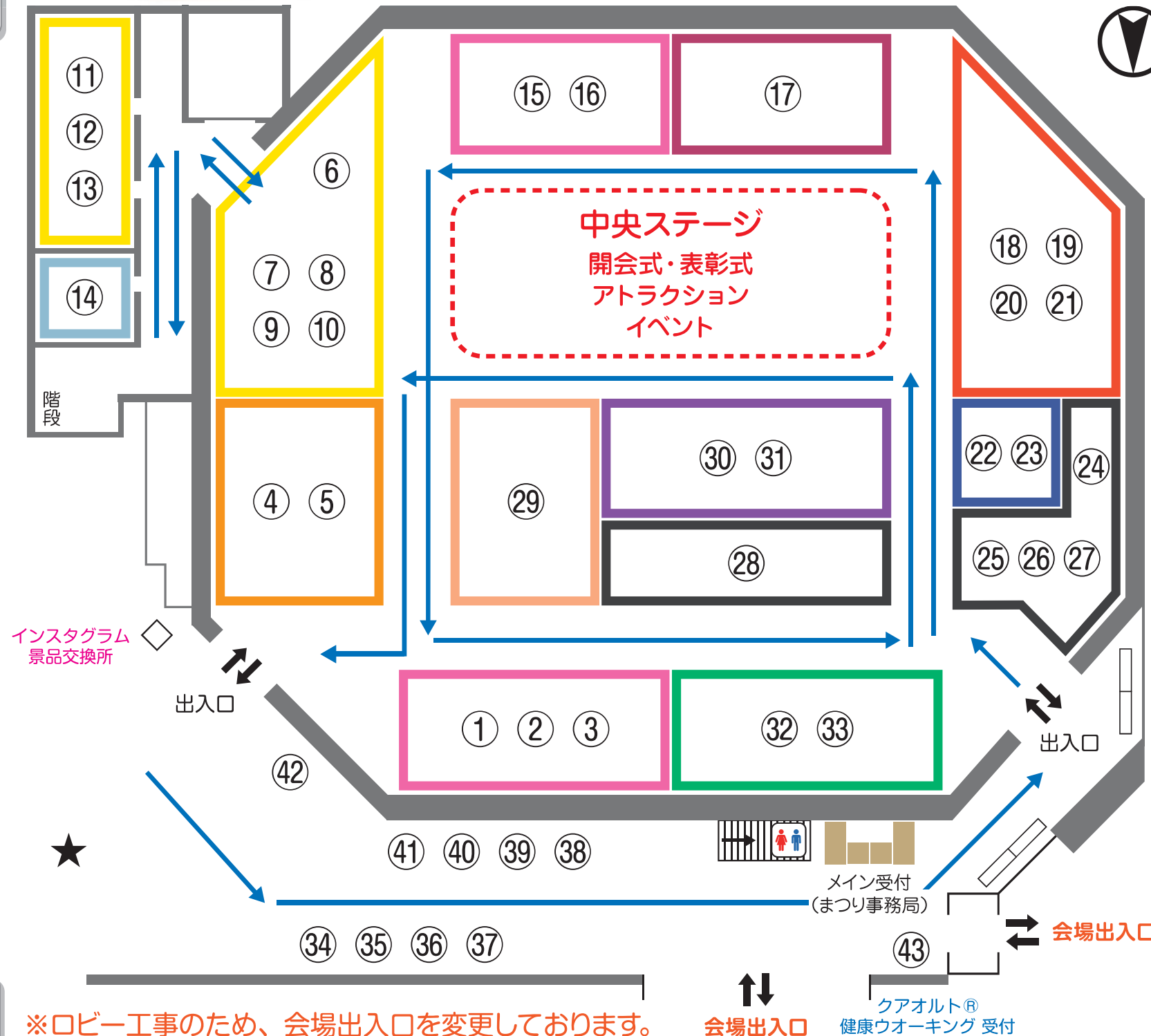
- ⑮ 栄養相談コーナー
- ⑯ 栄養クイズコーナー

個別に栄養指導を
行います。

岐阜県 歯科技工士会 岐阜支部

- ⑰ レジンを使ったストラップ
製作体験コーナー

歯科治療に用いる
光で固まるレジンに
似た素材を使って
ストラップが作れます。



※ロビー工事のため、会場出入口を変更しております。

岐阜市・協賛団体

- ⑳ 行こう!特定健診コーナー
- ㉑ 岐阜市民病院の紹介コーナー
- ㉒ マンモグラフィ検診を受けましょうコーナー
- ㉓ がん予防の情報コーナー
- ㉔ 直近における緑黄色野菜の摂取量チェック
(ベジチェック)コーナー

- ㉕ 臓器提供意思カード配布コーナー
- ㉖ 骨髄移植情報提供コーナー
- ㉗ メンタルヘルスコーナー
- ㉘ 手指の清潔度チェックコーナー
- ㉙ クアオルト健康ウォーキング体験コーナー

ご自身の手は
清潔かどうか
簡易検査器具で
確認します。

岐阜市 薬剤師会

- ⑰ パクっと包んで!お薬包み体験コーナー
- ⑱ からだの声を聞く漢方体質チェックコーナー
- ㉚ みんなでトライ!健康お薬クイズコーナー
- ㉛ お薬相談コーナー

昔の薬剤師さんの技に
チャレンジしてみよう!!

岐阜県 理学療法士会 岐阜支部

- ㉜ 理学療法紹介コーナー
- ㉝ ロコモテストコーナー

椅子立ちテストと
2ステップテストを
行い、移動機能の
チェックをします。

岐阜市 医師会

- ㉞ 健康医療相談コーナー
- ㉟ ロコモ相談コーナー
- ㊱ 移植医療コーナー
- ㊲ 肺の生活習慣病 COPD コーナー
(肺年齢チェックコーナー)
- ㊳ 肝臓の病気をもっと知ろうコーナー

内科等の
専門医師が
健康について
わかりやすく
説明します。

岐阜県 言語聴覚士会

- ㊴ 脳年齢チェックコーナー

簡易的な課題を用いて
脳機能のチェックを
行います。

岐阜県 作業療法士会

- ㊵ 作業療法紹介
治療器具・自助具展示コーナー
- ㊶ オリジナル缶バッジ作り体験コーナー

缶バッジをデザインして
オリジナル缶バッジを
製作できます。

岐阜県 臨床検査技師会 岐阜地区

- ㊷ 肺機能検査体験コーナー
- ㊸ 物忘れ簡易検査体験コーナー