



益 田 市

令和8年10月2日
報道発表資料

担当課	福祉環境部健康増進課
担当者	吉田、山根
電話番号	0856-31-0214
FAX番号	0856-23-7134
E-mail	kenkou@city.masuda.lg.jp

健康ますだ市 21 フェスティバル

●概要

健康ますだ市 21 推進協議会では、イベントを通して、健康づくりへの関心、知識を高めることにより日々の健康づくりのきっかけとなるよう広く市民へ啓発する目的で、毎年フェスティバルを実施しています。今年度は、下記のとおり開催します。

記

- 日時 令和8年10月10日（土） 9：30～13：00
- 場所 益田市人権センター
- 主催 健康ますだ市21推進協議会
- 内容 9時30分～ オープニング
 - ・ 益田版益ます元気体操
 - ・ ますだ版 7020 良い歯の表彰、7028 特別表彰10時30分～ 講演「いつまでも自分の脚で歩くために」
講師 理学療法士 高野博之 氏
- 11時00分～ 健康チェック
 - 骨密度測定、血管年齢測定、肌年齢測定等
 - 手話体験（あゆみの里）、こころの相談（松ヶ丘病院）11時15分～ 専門部会（食生活・歯科・運動・心の健康）コーナー
カレンダーマグネットづくり（人権擁護委員）
- 13時 終了

令和8年度 **健康ますだ市21**

フェスティバル



スローガン

っろうて 楽しく 健康づくり

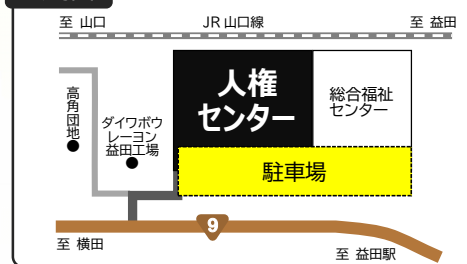
日時 2026年 **10月10日** **土**

9:30～13:00 (9:00開場)

会場 **益田市人権センター** **入場無料**

主催：健康ますだ市21推進協議会

会場図



講演

《多目的ホール》

10:10～11:00

手話・要約筆記
あります

「いつまでも自分の脚で歩くために」
～子どもたちの笑顔から広がる、地域の健康と未来～

講師

理学療法士

高野博之 氏

ピラティスインストラクターなど各種資格を保有。市内保育施設等での活動実績あり。



オープニング

表彰式



《多目的ホール》 9:30～10:10

- ◆ 益田版 益ます元気体操
- ◆ ますだ版 7020 良い歯の表彰
- ◆ 7028 特別賞表彰

その他

《研修室・ステージ》 11:00 頃～13:00

- ★ 手話体験 ～あゆみの里～
- ★ こころの相談 ～松ヶ丘病院～
- ★ カレンダー・マグネットづくり
～人権擁護委員～

健康チェック

11:00～13:00《ロビー・研修室・娯楽教養室》

- ♥ 骨密度測定
- ♥ 血管年齢測定
- ♥ 肌年齢測定 **新**
- ♥ AGES 体内糖化度測定 **新**

専門部会コーナー 《多目的ホール》 11:15～13:00

食生活部会

食からはじめる
元気な毎日

- ・ベジチェック
(野菜摂取量の測定)
- ・野菜レシピの試食
- ・正しい手の洗い方
(体験)
- ・地産地消甲子園
一品料理コンテスト投票

運動部会

はかって納得！
健康づくり

- ・今の自分の
状態を知ろう
- ・体組成測定
- ・立位年齢測定
- ・長座体前屈
- ・スカットボール (体験)

歯科部会

よく噛んで
一生元気に！

- ・かむ力 AI 判定！
グミを噛んだ分割数でかむ力を測定します！
- ・握力測定
フレイルに気づこう！
- ・歯科医師ミニ講話
- ・歯っぴーミニゲーム

心の健康部会

肩の荷おろして
フフッと笑おう

- ・唾液でストレスチェック
- ・やってみよう！呼吸法
- ・ストレス発散方法を
みつけよう (体験・展示)
いろいろなグッズをお試し
できます。

問い合わせ先

健康ますだ市21推進協議会 事務局 益田市健康増進課 TEL:31-0214