

きみフェス!!2024

～いつまでも元気に暮らし続けよう～

テーマは「高血圧」



地域の皆様の健康増進や疾病予防を目的に、今年度も『きみフェス!!2024』を開催いたします。4市（木更津、君津、富津、袖ヶ浦）に多いと言われる『高血圧』をテーマに医師や管理栄養士によるご講演や、高血圧に関する健康チェックブースを設けます。また、恒例の体力・認知力・飲み込み力などの健康チェックブースを設置し、毎年の健康チェックに役立つ健康手帳の配布も予定しています。さらに4市で行われている健康増進を目的とした活動紹介や災害リハビリテーション、がんについての情報提供などの交流の場もあります。皆様のご参加を心からお待ちしております。

日時 2024年9月21日 土 13:00～16:30

会場：君津中央病院（2階・4階）

申込み
不要

参加費
無料

イベント1

講演

**血圧が
気になる方必見!!**

〈講演者〉

- ・松戸裕治 先生
（医師）
- ・若梅怜亜 先生
（管理栄養士）

イベント2

健康チェック

～血圧に関するチェック～
管理栄養士，看護師，
臨床工学技士，薬剤師，
保健所の5ブースを設置

～健康増進・疾病予防～
リハビリ専門職による
4ブースを設置

イベント3

交流の場

**4市の健康体操や
災害リハビリテーション、
がんについての情報
提供のブースを開催**

地域や病院の活動を
知る事のできる場と
なっております。
ぜひお越しください

※詳細につきましては、裏面をご覧ください。

ホームページです♪

主 催：君津地域リハビリテーション広域支援センター
共 催：君津中央病院
問合せ先：君津中央病院リハビリテーション科
担当 川名 健太 TEL 0438-36-1071（代）



➤ **講演（14:30～16:30）** 場所:4階講堂

1.今日からできる！食事で高血圧予防

講師:若梅 怜亜 先生(玄々堂君津病院 管理栄養士)

2.忍び寄る脅威ー高血圧症をどのくらい知っていますか？

講師:松戸 裕治 先生（袖ヶ浦どんぐりクリニック 医師）

➤ **血圧に関するチェック（13:00～16:00）**

場所:4階講堂

- | | | |
|--|-------|--------|
| ☐ 味覚チェック | | 管理栄養士 |
| ☐ お持ちの血圧計チェック 対象機種はHPでご確認ください | | 臨床工学技士 |
| ☐ 血管年齢測定など | | 看護師 |
| ☐ お薬相談室 | | 薬剤師 |
| ☐ 高血圧の予防・改善に関する啓発 | | 保健所 |

➤ **専門職による健康チェック（13:00～16:00）**

場所:2階リハビリテーション室

- | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|
| ☐ 立ち上がり検査 | | 理学療法士 |
| ☐ 簡易認知機能チェック | | 作業療法士 |
| ☐ 飲み込みチェック | | 言語聴覚士 |
| ☐ 聞こえのチェック | | 言語聴覚士 |

※昨年お配りした健康チェック手帳をお持ちの方は当日ご持参ください

➤ **4市の健康体操体験ブース（13:00～16:00）**

場所:2階リハビリテーション室

- ☐ 4市の健康体操の紹介・体験 ※動きやすい服装・靴でご参加ください

➤ **災害リハビリテーションの紹介**

場所:2階通路

➤ **がん拠点病院についての紹介（13:00-16:00）**

※台風接近など悪天候にて開催が困難な場合には、9月20日(金)に君津中央病院ホームページにてお知らせいたします。ご確認のほど、よろしくお願いします。

参加者の皆様にはマスク着用や咳エチケットにご協力いただけますようお願い申し上げます。