

# せつつ 動画 de 健康フェス!

～おうちで楽しく健康に～

11月は市の健康づくり推進月間です。毎年開催している市民健康まつりは、新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえて中止しました。そこで、今年は動画配信による新企画「せつつ 動画 de 健康フェス!」を実施します。コロナ禍でおうち時間が増えている市民の皆さんに、こんな時だからこそ健康について考えてもらいたいという野望のもと、22の多彩な動画で健康情報を発信します。動画にはプレゼントが当たるキーワードが隠されています。ぜひ、おうちで楽しんでください。  
問合せ 保健福祉課へ

11/1 日  
～ 30 月



子どもから高齢者まで! いろんな種類の運動をご用意しました。  
憧れのガンバ大阪の選手、タカラジェンヌ OG、全国大会に出場した摂津高校ダンス部、そして市内体操グループなどの身近なあの人も・・・  
自分に合う運動プログラムを探してみてください。

## からだを動かそう!

- ▶ 3世代みんなでチャレンジ! 筋力 Up! ～キッズ・ミドル・シニア世代～
- ▶ みんなで一緒に! わくわくやる気体操 2020
- ▶ 全国で輝く摂津の星～摂津高校ダンス部～
- ▶ 目指せ! 未来のサッカー選手～ガンバ大阪の選手に学ぼう～  
※登場する選手は変更になることがあります



- ▶ あなたも今日からタカラジェンヌ?!  
タカラジェンヌOG 紫友みれいさん



## クッキング

おうち時間が増えた今こそ、親子でクッキングを楽しみませんか?  
また、災害に備えて、高温に強いポリ袋(パック)を利用したとっておきの調理方法を伝授します。早速作ってマスターしましょう。



- ▶ 親子でクッキング!! ～お手伝いできるかな?～
- ▶ 非常時に備えて! ～パッククッキングのすごいワザ～

## オープニング

さあ、いよいよ「せつつ 動画 de 健康フェス!」の始まりです。まずは、オープニング&プレゼントの応募方法からご覧ください。キーワードのヒントが隠されているかもしれません。

- ▶ オープニング&プレゼント応募方法
- ▶ 摂津市長ごあいさつ
- ▶ 摂津市保健センター理事長ごあいさつ



## 市民の健康サポーター

いつも私たちの健康を守ってくださる病院・診療所の先生、歯科の先生、薬局の薬剤師さんに聞く、健康ワンポイントアドバイス! 小さなお子さんには親子遊びのプログラムも。健診ってどんなことするの? 保健センターの健診体験も必見です。

- ▶ 必見! いつまでも健康に過ごすための秘訣
- ▶ 歯っぴーライフ～いつまでも自分の歯で～
- ▶ 知っていますか? くすりのこと～薬局活用術～
- ▶ 身につけよう! 健口習慣～歯みがきのポイント～
- ▶ 潜入! 保健センター 健康診査・がん検診
- ▶ みんなおいで! 親子遊びの時間だよー!



## 知って得する情報

専門家に聞くお得な情報。病気の予防に役立つ貴重なお話が満載です。ご自身やご家族のために、ぜひご覧ください。

- ▶ フレイルって何なん?
- ▶ STOP MI ～心筋梗塞には前兆があります～
- ▶ Check FAST ～脳卒中は突然に～
- ▶ 手軽に減塩! 今日からあなたもかるしお生活!!
- ▶ あなたの手は大丈夫? ～感染症予防は手洗いから～
- ▶ 摂津市の防災～感染症予防を意識した避難のあり方～



## 参加して賞品をもらおう

摂津市健幸マイレージは、市民の皆さんが「歩くこと」を中心とした健康づくりに、楽しみながら取り組んでもらうことを目的とした事業です。歩数の計測、健康診断や健康づくりに関する事業に参加することで「ポイント」が貯まり、一定のポイントを貯めると「参加賞」がもらえるほか、抽選で豪華賞品も当たります。  
※登録方法はQRコード(右記)からご確認ください



← 動画を見て豪華賞品を当てよう! プレゼント企画の詳細は次のページへ