

おたる

食と健康展

令和8年

日時

9月15日 火

10:00～14:00

会場

ウイングベイ小樽

5番街1階

ネイチャーチャンバー

参加無料

申込不要

見て！学んで！体験できる！ブースがたくさん♪

InBody 測定



筋肉量や体脂肪量などで
身体の状態をチェック！

ベジチェック測定



野菜の摂取量を
手のひらで測定しよう☆

肌年齢測定



お肌の年齢を
チェックしてみよう♪

野菜350g計量



1日にとりたい野菜350g
実際に量ってみよう！

骨密度測定



骨密度を調べて、
将来の健康づくりに★

血管年齢
血圧・握力測定



血管年齢や血圧、握力を測って
健康状態をチェック！

ノルディック
ウォーキング体験



誰でも簡単！ポールを使った
ウォーキングです♪

お口の健康
チェック



判定1分！唾液で歯周病の
簡単な検査ができます☆

食生活改善コーナー・うつ病チェック・各種相談コーナーもあります！

実習生による
ミニ講話

「野菜をたくさん食べよう！」

10:30～10:45

主催

小樽市保健所

共催

小樽食生活改善協議会

協力

株式会社ニッポン小樽工場/亀田製菓株式会社/住友生命保険相互会社/北海道済生会/
北海道ガス株式会社/明治安田生命保険相互会社/ヤクルト北海道中央小樽支店

食事や運動で、未来の自分を健康に！皆さまのご来場をお待ちしております！