

開催エリア拡大！健フェスがパワーアップ！

10 月 27 日(日) ラポールひらかたと総文センター前広場で開催

◎チラシあり

市は、10 月 27 日(日) 午前 10 時～午後 3 時 30 分、健康・医療・福祉について楽しみながら考えてもらうイベント第 33 回 枚方市健康・医療・福祉フェスティバルをラポールひらかたおよび枚方市総合文化芸術センター施設前広場で開催する。33 回目の今年は「『いのち輝く未来へ』～知ってほしい健康のこと～」をテーマに、ひらかた万博事業の「バーチャルスポーツ体験」やウオーキングイベント、こども薬剤師体験や手話体験など、様々なコーナーがある。また、整形外科医による心と体のセルフケアに関する体験型講演会では、後半に FC ティアモ枚方の選手と「ひらかた元気くらわんか体操」を実演。さらに、日本にカスピ海ヨーグルトを広めた武庫川女子大学の家森 幸男氏の健康寿命の延伸に関する講演会も実施。スマートスピーカーや口腔洗浄機などの豪華景品が当たるガラガラ抽選会もある。ひらかた万博関連事業。

★33 回目の今年のテーマは「『いのち輝く未来へ』～知ってほしい健康のこと～」。
健康の疑問に専門医が答える「ドクターなんでも健康相談」、「お口の何でも相談(歯科相談)」、「おくすり相談」などの相談コーナーをはじめ、血液型判定、血糖値測定、肌年齢測定、骨密度測定、フッ素塗布体験やこども薬剤師体験などのブースを設置。さらに、「噛むカムチェックガム(咀嚼力測定)」や「手話体験」「こども介護体験」を新たに実施する。ほかにも、体験型講演会「整形外科医が伝える心と体のセルフケア」、講演会「健康寿命は自分で延ばせる」など、さまざまな観点で楽しみながら健康・医療・福祉について学ぶことができる。

★枚方市総合文化芸術センター施設前広場を活用し、屋外イベントの開催エリアを拡大。
福祉団体によるクッキーやケーキ、フランクフルトなどの模擬店やキッチンカーなど、飲食の充実や豪華景品抽選会を屋外で実施することでさらなるイベントの盛り上がりを目指す。

★ひらかたポイントが 100 ポイントもらえるウオーキングイベントは前年の約 2 km のコースから枚方八景の「万年寺山の緑陰」を巡るルートに変わり、約 4 km・約 1 時間 20 分に拡大。「歩く」「知る」「楽しむ」をテーマに、コース上の血圧ブースや健康啓発ブースを巡り、市の文化や歴史に触れながら歩くことで、自身のからだや枚方の文化、健康について楽しく学べるイベントにパワーアップ。

★体験型講演会「整形外科医が伝える心と体のセルフケア」は、整形外科医が突然の転倒や骨折、「ロコモ」や「フレイル」から自身を守る秘訣を解説。後半に、FC ティアモ枚方の選手と「ひらかた元気くらわんか体操」を実演する。

また、講演会「健康寿命は自分で延ばせる」では、日本にカスピ海ヨーグルトを広めた武庫川女子大学の家森 幸男氏が、「きれいでげんきに」をテーマに病気のリスクを下げる食生活について講演する。

★昨年度に引き続き 2025 年大阪・関西万博に向けた市独自の取り組みの「ひらかた万博」の関連事業として実施。メインイベントの、姿勢測定や楽しみながら体を動かす「バーチャルスポーツ体験（TANO TECH）」は、センサーの前に立つだけで体全体がコントローラーになり、自然に無理なく体を動かす簡単な運動や脳活性化プログラムを非接触・非装着で、年齢に関係なく誰でも簡単に楽しむことができる。



★同フェスティバルは平成 24 年に設立した市内 14 の関係団体で構成する「健康医療都市ひらかたコンソーシアム」連携事業の一つ。健康・医療・福祉に対する意識の高揚を図り、市民自ら健康づくりを実践する機運を高めることを目的に、枚方市医師会・歯科医師会・薬剤師会と社会福祉協議会、枚方市で構成する実行委員会が平成元年から毎年開催している（令和 2 年度～4 年度は新型コロナウイルスの影響により開催中止）。昨年度は延べ 6,684 人が訪れた。

<お問い合わせ>

健康福祉部健康福祉政策課 ☎072-841-1461（直通）FAX：072-841-2470

枚方八景のひとつ！

万年寺山の緑陰 再発見ウォーク

スタート・ゴール場所

枚方市総合文化芸術センター施設前広場

スタート受付時間

午前 10 時～午後 2 時

※受付開始直後は大変混み合うことが予想されますので、可能な方はお時間をずらしてお越しください。

ゴール受付時間

～午後 3 時 30 分まで

ゴールしてもらおう

- ◆ ひらかたポイント 100Pt
- ◆ ガラガラ抽選会に参加できる 完歩証
- ※抽選会は午後 3 時 30 分までです。

ひらかたポイントアプリで歩数計測すると
ひらかたポイントが貯まる

5,000歩
1Pt/日8,000歩
+1Pt/日

ひらポアプリ

アプリ登録で
100Pt

ひらかたポイントは枚方市が実施するポイント制度で、検診や健康等の分野に関する市主催事業等への参加でポイントが貯まるほか、ひらポ協力店でのお買い物などのお会計で「100円につき1ポイント」が貯まります。貯めたポイントは「1ポイント=1円」として、ひらポ協力店でのお会計で使えるほか、京阪バスポイントやタクシークーポンなどにも交換できます。

フェスティバル当日はアプリの導入サポートを実施します。
詳しくはウォーキング受付横の「ひらポブース」へお越しください。

豪華景品

- 1等 スマートスピーカー、口腔洗浄機 (各1名様)
- 2等 アイスクリームメーカー、折り畳み傘 (各2名様)
- 3等 猫舌専用マグカップ、スプージャー (各5名様)

その他、ホットアイマスク、今治ハンカチ、掃除用
マイクロファイバーなど合計 **816名様分** を
ご用意しております！

枚方市総合文化芸術センター前

※雨天時はラポールひらかた館内に変更する場合がございます

豪華景品ガラガラ抽選会

1 2 の達成で1人合計2回まで

1 スタンプラリーの達成

各ブースを巡るスタンプラリーに参加し、たて・よこ・ななめ、
いずれかを揃えたスタンプラリー用紙を抽選会場で提示する
ことでガラガラ抽選会に1回参加できます。
全てのスタンプを集めた場合でも抽選は1回のみです。

2 ウォーキングイベントの達成

ウォーキングコースのゴール地点で配布する完歩証を
抽選会場で提示することでガラガラ抽選会に1回参加できます。



お問い合わせ
枚方市
健康づくり課
TEL: 072-841-1458

詳細は別紙
ウォーキング
チラシまたは
HPにて→



模擬店・キッチンカー

クッキー・ケーキ、
フランクフルト、飲み物など

マッサージ体験

定員
60名様

健康について知ろう！

講演会

「整形外科医が伝える
心と体のセルフケア」

◆ FCティアモ枚方の選手と体操 ◆

定員
80名様「健康寿命は
自分で延ばせる」

◆ 尿でわかる食べ方上手 ◆

健康測定・相談コーナー

- ◆ 視力測定 ◆ ABO 血液型判定
- ◆ 血糖値測定 ◆ 肌年齢測定 ◆ 骨密度測定
- ◆ 歯の検診 ◆ 噛むカムチェックガム
- ◆ ドクターなんでも健康相談 要予約
- ◆ フッ素塗布 ◆ 手話体験など

マスコットキャラクター
きくかつぱ親子での参加
待ってます！ひらかた万博
関連イベント！バーチャル
スポーツ体験

TANO

マスコットキャラクター
ひらかた

詳細はこちら

今年はキッチンカー充実！

模擬店・キッチンカー

※有料※



主 催

枚方市健康・医療・福祉フェスティバル実行委員会
(枚方市医師会・枚方市歯科医師会・枚方市薬剤師会・枚方市社会福祉協議会・枚方市)

お問い合わせ

枚方市健康・医療・福祉フェスティバル実行委員会事務局
(枚方市健康福祉政策課内) TEL: 072-841-1461 FAX: 072-841-2470 ※平日午前 9 時～午後 5 時 30 分

第33回

枚方市健康・医療・福祉
フェスティバル

「いのち輝く未来へ」～知ってほしい健康のこと～

令和6年 10月27日(日)
(2024年)

午前 10 時～午後 3 時 30 分

ラポールひらかた

枚方市総合文化芸術センター施設前広場

(枚方市駅北口徒歩 3 分)

枚方市ホームページ

イベント参加後、
アンケートに答えて
ひらかたポイント
100Pt ゲットしようイベント参加で
豪華景品を GET!豪華景品
ガラガラ抽選会ウォーキングイベント、
スタンプラリーに
参加して当よう

2等

1等

みんなで創ろう！
この街の未来
ひらかた万博

駐車場が利用できないため、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください

ラポールひらかた館内イベント

健康測定・相談コーナーなど

測定 ◆視力測定 ◆ABO血液型判定 ◆血糖値測定 ◆肌年齢測定
◆骨密度測定 ◆歯の検診 ◆噛むカムチェックガム（咀嚼力測定）

相談 ◆お口の何でも相談（歯科相談） ◆おくすり相談

ドクターなんでも健康相談

午前 10 時～午後 3 時
（午後 0 時～1 時を除く）
場所：3 階 研修室 2

あなたの健康についての
疑問に専門のお医者さんが
お答えします。

お申し込み

【申込期間】10月1日（火）～10月16日（水）
専用申込フォームからお申し込みください。
電話または FAX も可。
FAX の場合、「イベント名」「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」
「希望時間」「相談内容」を明記の上、表面のお問い合わせ
先へお申し込みください。
※予約は先着順となります。※空きがあれば当日参加が可能です。

体験 ◆ブラッシング指導 ◆フッ素塗布体験 ◆手話体験
◆『自然の恵みでいきいきライフ』～薬草の展示と健康ドリンクの試飲～

展示など ◆歯科医療技術コーナー（歯科技術の説明・展示）
◆枚方市訪問看護ステーション（酸素飽和度 SpO₂測定、ACP（人生会議）について）
◆ハンセン病に関する啓発ブース ◆福祉図書コーナー

※各ブースの詳細な開催時間は当日配布するパンフレットにてご確認ください。

申込フォーム



事前
予約制



なんでも
相談を
してね！



こども体験コーナー

◆こども薬剤師体験
◆手作りおもちゃ体験
◆こども介護体験
定員 15 組様
親子 30 名

①午前 10 時 30 分～（各 45 分）
②午前 11 時 30 分～（各 45 分）

場所：1 階 デイサービスセンター

未来を担う子どもたちが対象。
介護体験を通して、
介護職の魅力を学ぼう！

お申し込み

【申込期間】
10月1日（火）～10月16日（水）

専用申込フォームから
お申し込みください。
※予約は先着順となります。※空きがあれば当日参加が可能です。



申込フォーム

ひらかた万博関連イベント！

バーチャルスポーツ体験



TANO はコントローラーを持たずセンサーの前に立つだけで体の動きに反応して直感的に楽しめるソフトウェアです。リハビリテーションに適した体の動きを取り入れており、楽しみながら自然に無理なく体を動かせるので、年齢に関係なく誰でも簡単に体験していただけます。

体験型講演会「整形外科医が伝える心と体のセルフケア」

午後 0 時 30 分～1 時 30 分

場所：4 階大研修室

事前
予約制

定員
60 名様



和田 誠氏

整形外科医が伝える心と体のセルフケア

突然の転倒や骨折、“ロコモ”や“フレイル”から自身を守る秘訣を、整形外科医が解説します。年齢を問わず若々しく、元気に過ごすための知識を生活に取り入れませんか？

FC ティアモ枚方「ひらかた元気くらわんか体操」

講演会後半では、FC ティアモ枚方の選手をお迎えし、一緒にひらかた元気くらわんか体操を実施します！動きやすい服装でお越しください。



お申し込み 【申込期間】10月1日（火）～10月16日（水）

専用申込フォームからお申し込みください。電話または FAX も可。
FAX の場合、「イベント名」「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」を明記の上、
右記お問い合わせへお申し込みください。
※手話通訳・保育あり。ご希望の場合はその旨（保育はお子様の氏名・年齢・性別）
をご記入のうえ、お申し込みください（保育は人数に限りがあります）。
※定員を超える場合は抽選。
※空きがあれば当日参加が可能です。

申込フォーム



お問い合わせ

（公財）枚方市 スポーツ協会
TEL：072-898-0200
FAX：072-898-0201
※月曜・祝日を除く
午前 9 時～午後 5 時

講演会「健康寿命は自分で延ばせる」

午後 2 時 30 分～3 時 30 分

場所：4 階大研修室

事前
予約制

定員
80 名様



家森 幸男氏

健康寿命は自分で延ばせる —— 尿でわかる食べ方上手 ——

食生活を変えることで病気のリスクを下げ、楽しみながら「きれいでげんきに」を目指しませんか。日本に「カスピ海ヨーグルト」を広めた家森 幸男氏が講演します。

お申し込み 【申込期間】10月1日（火）～10月16日（水）

専用申込フォームからお申し込みください。電話または FAX も可。
FAX の場合、「イベント名」「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」を明記の上、表面のお問い合わせ先へ
お申し込みください。
※手話通訳・保育あり。ご希望の場合はその旨（保育はお子様の氏名・年齢・性別）をご記入のうえ、
お申し込みください（保育は人数に限りがあります）。※予約は先着順となります。※空きがあれば当日参加が可能です。

申込フォーム



タイムスケジュール

	午前 10 時	午前 11 時	正午	午後 1 時	午後 2 時	午後 3 時	午後 4 時
4 階 大研修室	オープニング	8020 達成者表彰式		体験型講演会		講演会	
3 階 ドクターなんでも健康相談							
1 階 こども介護体験							
屋外 ウォーキングイベント	スタート受付時間						

