

# きみフェス!!2023

## ～いつまでも元気に暮らし続けよう～

# テーマは「肥満」



健康増進や疾病予防を目的に2009年から実施している地域公開フォーラムですが、3年ぶりに対面開催することになりました。名称を『きみフェス!!』と新たにして、4市(木更津、君津、富津、袖ヶ浦)に多いと言われる『肥満』をテーマに医師、理学療法士、管理栄養士の先生のご講演や、肥満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を予定しています。更に4市で行われている健康増進を目的とした活動紹介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 2023年10月1日(日) 12:00～16:30

会場: 君津中央病院(1階・4階)

申込み  
不要

参加費  
無料

### イベント1

## 講演

### 肥満が気になる方 必見!!

〈講演者〉

- ・山本徹也 先生(医師)
- ・笠原啓介 先生  
(理学療法士)
- ・長谷川みずほ 先生  
(管理栄養士)

### イベント2

## 健康チェック

～肥満に関するチェック～  
栄養士、理学療法士、  
保健所の3ブースを設置

～健康増進・疾病予防～  
リハビリ専門職、看護師  
の4ブースを設置

### イベント3

## 交流の場

### 地域で行われている 健康増進活動発表

地域の活動を知れる場と  
なっております。  
ぜひ、交流の場として  
ご活用ください。

※詳細につきましては、裏面をご覧ください。

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（14:00～16:00）**

➤ **場所:4階講堂**

**1.肥満克服への道標 ～運動編・食事編～**

講師:笠原 啓介 先生(君津中央病院 理学療法士)

講師:長谷川 みずほ 先生(玄々堂君津病院 管理栄養士)

**2.わかってはいるけど… ～意識を変えるコツ～**

講師:山本 徹也 先生 (木更津メンタルクリニック 医師)

➤ **肥満に関するチェック（12:00～）**

➤ **場所:4階講堂**

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> In Bodyを用いた体組成測定 | ..... | 管理栄養士 |
| <input type="checkbox"/> 筋力測定             | ..... | 理学療法士 |
| <input type="checkbox"/> 肥満予防・改善に関する啓発    | ..... | 保健所   |

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

➤ **専門職による健康チェック（12:00～）**

➤ **場所:4階講堂前 通路**

- |                                     |       |       |
|-------------------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> 簡易認知機能チェック | ..... | 作業療法士 |
| <input type="checkbox"/> 飲み込みチェック   | ..... | 言語聴覚士 |
| <input type="checkbox"/> 聞こえのチェック   | ..... | 言語聴覚士 |
| <input type="checkbox"/> まちの保健室     | ..... | 看護師   |

➤ **4市の地域活動の紹介ブース（12:00～）**

➤ **場所:1階正面玄関ホール**

※台風接近など悪天候にて開催が困難な場合には、9月29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、よろしくお願いいたします。

**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。**