



# 健康フェア in

雨天  
決行

# もりのみやキューズモール

日時: 11月27日(日) 11:00~16:00

## 健康測定会 1F Baseパーク 特設テント

森ノ宮

むさしドリーム眼科

★緑内障健診(無料)

問診・緑内障簡易チェック

所要時間 3~5分

りょうき歯科クリニック

★歯科衛生士による

口腔内チェック(無料)

所要時間 5分

認定NPO法人

健康ラボステーション

★骨密度測定(500円)

★血管年齢測定(300円)

★筋力測定(300円)

所要時間 3~5分

## 健康測定会 2F クリニック・店舗内

森ノ宮

むさしドリーム眼科

★緑内障健診(500円)

問診・OCT(眼底三次元画像解析)

による撮影

所要時間 5分

こいえ内科医院

★HbA1c測定(1000円)

過去1~2か月間の血糖値の

平均指数がわかります。

※自己穿刺・採血

所要時間 15分

調剤薬局

マツモトキヨシ

★お薬相談会(無料)

★認知症チェック(無料)

所要時間 10分

## エクササイズで楽しむショッピング 1F Baseパーク ステージ

### ① 13:00~13:45 「家族みんなでロコモ予防。楽しくアンチエイジング」

ロコモってなんだろう? 肩こり・腰痛のお悩み解決!

親子一緒に楽しく簡単にエクササイズ!



講師 水越 弘章 氏

### ② 14:00~14:45 「パパもチャレンジ! ファミリーピラティス」

ピラティスは女性だけがするエクササイズではありません!

男性もぜひ体験してください!



講師 大長 泰輔 氏

### ③ 15:00~15:45 「ランナーのための体幹トレーニング」

次のレースで自己ベスト間違いなし!

体幹を意識して速くて綺麗なフォームをゲットしましょう!



講師 狩野 剛史 氏

一般社団法人アジアロコモーショントレーニング協会

# 健康フェア in もりのみやキューズモール

皆さんは、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。この健康寿命と平均寿命の差が、日常生活に制限のある「不健康な期間」であり、現在、日本人の場合、男性で約9年、女性で約13年の差があると言われています。出来る限り最後まで元気にいきいきと過ごすため、この健康寿命を延ばすため、今回私達は、もりのみやキューズモールBASEにて、健康測定会を実施します！地域の皆さんをはじめ、ふらっと買い物に来たついでに、また、大阪城公園で運動をしたついでに、ちょっと気軽に測定してみませんか？

## ～出展者紹介～

### こいえ内科医院

もりのみやキューズモールBASE 2F

診療内容：一般内科、糖尿病内科、高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、禁煙外来、特定健診、予防接種

こだわり：糖尿病などの生活習慣病を専門としながら、皆様のかかりつけ医として質の高い内科診療を提供していきます。

### 森ノ宮むさしドリーム眼科

もりのみやキューズモールBASE 2F

診療内容：白内障、緑内障、網膜硝子体疾患、オルソケラトロジー、ドライアイ、眼精疲労

こだわり：来院された患者様に我々のできる精一杯の医療サービスを提供します。

### りょうき歯科クリニック

東大阪市森河内東1-29-9

診療内容：一般歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科

こだわり：当院は364日診療（元旦のみ休診）、月～土曜日は夜間10時まで診療しております。歯科医師は18名、スタッフ総数80余名（非常勤含む）のクリニックです。

## スタンプラリー開催！

ステージ参加やブースでの測定でスタンプを集めて抽選会に参加しよう！  
1等～3等まで素敵な景品をご用意。  
ハズしてしまっても、参加賞を用意していますので、楽しみながら健康づくりをしてみませんか？

### 調剤薬局 マツモトキヨシ

もりのみやキューズモールBASE 2F

対応内容：FAX・スマホでの処方せん受付可、開局時間外TEL対応、お薬相談、市販薬・医療衛生用品取扱

こだわり：地域医療に積極的に参加し、患者様から喜ばれ、信頼される地域で1番の「かかりつけ薬局」を目指します。

### 認定NPO法人健康ラボステーション

大阪府中央区大手前1-7-31 OMMビル14F

活動内容：健康測定会を中心とした健康関連イベントの実施、健康関連の共同研究、健康セミナーの実施

こだわり：予防を重視する健康づくりの発信拠点になること、皆様と一緒に楽しみながらの健康づくりを目指します。

共催 **こいえ内科医院** **森ノ宮むさしドリーム眼科** **マツモトキヨシ**  
**りょうき歯科クリニック** **認定NPO法人健康ラボステーション**