

令和7年度

高岡市民健康フォーラム

～健康寿命を延ばし、人生の最後まで
自分らしい生活を送るために～

日時 11月30日(日) 12:30～16:00

会場 高岡市ふれあい福祉センター
(博労本町4-1)

申込
不要

参加費
無料

★表彰 13:15～

健康づくり功労者表彰
(市長感謝状、健康づくり推進協議会会長表彰 授与)

★特別公演 14:00～15:00

「健康づくり、そして終活
—人生の最後まで自分らしく過ごすために—」

講師：医療法人社団ナラティブホーム 理事長 佐藤 伸彦 氏



★健康ブース 12:30～16:00

◆健康チェック

- ・血管年齢・肌年齢・体力測定、心電図スクリーニング
- ・飲み込み・聞こえ・フレイル・認知症のチェック
- ・筋力と食事のバランスチェック
- ・心の健康度がわかるマインドチェッカー

◆運転寿命をのばそう！

- ・運転技能向上トレーニング ・認知機能検査の模擬テスト

◆終活コーナー

- ・緩和ケアってなあに？ ・人生いきいきノートの配布

◆専門職による健康相談

薬剤師・理学療法士・看護師などに相談できます😊

健康や終活に関心のある方はもちろん、まだ興味がない方もどなたでもご参加いただけます😊

人生の最後まで自分らしく過ごすヒントを見つけませんか？

参加者に
TAKAOKAアプリの
ポイントを付与します。

▼アプリのダウンロードは
こちら



問合先：高岡市健康増進課 ☎0766-20-1391

主催：高岡市・高岡市健康づくり推進協議会

協力：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社・株式会社ファイネス・高岡医療圏緩和ケア認定看護師会・高岡市薬剤師会・
富山県看護協会 高岡・射水・氷見支部・富山県言語聴覚士会・富山県作業療法士会・富山県理学療法士会・
富山ダイハツ株式会社・中北薬品株式会社