



2026年 9月12日 (土) 健康増進普及月間イベント

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

要予約

未来のための骨密度チェック

時間 午後1時～3時30分

定員 70名

対象 市内在住の20歳～64歳

※骨粗しょう症の治療や内服している方は除く



糖分が高いのはどれだ！ ～間食クイズ～

(食生活改善推進員)



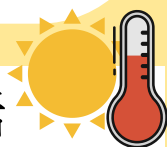
簡単！下肢の筋力チェック

(健康づくり推進員)



内容 30秒間の立ち上がりテストによる
下肢の筋力チェック

熱中症予防のミニ健康講話



(共催：大塚製薬株式会社)

ミニ健康講話 午後2時～2時20分

(講師 大塚製薬株式会社 助名 善夫氏)

ふらっと運動タイム



時間 午後2時30分～3時

内容 ラジオ体操や有酸素運動、筋力運動

歩き方のくせチェック



(共催：からだ動き回復センター)

内容 歩行時の左右差をチェック

まちの保健室



(共催：栃木県看護協会
宇都宮地区支部)

内容 看護職による血圧測定や健康相談

握力・血管年齢チャレンジ



(共催：第一生命保険株式会社 栃木支社)

内容 握力測定や血管年齢測定の実施

歯科健康相談



(共催：宇都宮市歯科医師会)

内容 歯科医師、歯科衛生士によるお口の
健康相談やブラッシング指導

健康増進普及月間にあわせて健康づくり
に関するパネル展示を開催中！

開催期間：9月1日～9月29日

時間の記載がないものは
午後1時30分～3時30分
(最終受付 午後3時15分)

宇都宮市保健センター (主催：宇都宮市)

午前9時～午後5時 (休館日：水曜日、祝休日)

TEL 028-627-6666

講演会

放っておくと危険？ 脂肪肝 と 健康 のお話

日時 令和8年9月12日（土）

午前10時～11時45分

講師 宇都宮市医師会 渡辺 茂男 医師

会場 宇都宮市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

定員 先着 80 名

申込 8月4日午前9時30分から

令和8年度 健康づくり講座

調理実習

親子で楽しく！簡単クッキング

日時 9月12日（土） 午前10時～正午

対象 市内在住で未就学の4歳～6歳
と父親または母親（先着10組）

申込 8月6日午前9時30分から

※参加にあたっては食材費が必要となります。

運動体験

はじめよう！筋活メソッド

日時 9月12日（土）
午後1時15分～午後2時

対象 市内在住で運動制限のない
40歳～64歳（先着20名）

申込 8月6日午前9時30分から



講座・各種イベントのお申込み、お問い合わせ

＼申込みはこちら／

宇都宮市保健センター ☎028-627-6666

9時～17時（休館日：水曜日、祝休日）※ 無料駐車場はございません

