

健康都市推進強調月間

健康課健康増進係 ☎(63)8311

昭和37年、鹿沼市は全国に先駆けて「健康都市」を宣言した。健康のまちであることをご存知でしょうか？市は、すべての住民が、健やかに、笑顔で暮らせる「健康都市かめま」の実現を目指しています。

市では、9月を健康都市推進強調月間とし、市民一人一人の健康に対する自覚を高め、**健康づくりのきっかけ**とすることを目的に、健康に関するイベントを開催します。あなただけの健康づくりを始めましょう。

人生100年時代の健康づくり

病気や介護に依存することなく、心身ともに健やかに活動できる期間である「健康寿命」を長く保つことは、豊かな生活を送る上で極めて重要です。

日々の「運動」、定期的な「健診」、バランスの取れた「食事」、そして適切な「休養」に対する意識を高め、生活習慣病の予防と重症化を防止し、健康寿命を伸ばしましょう。

いちごチャレンジ15健康マイレージ

市民のみなさんの健康への「きっかけ」づくりのための取り組みです。

参加方法

1. 健診・検診を受診
2. 目標を決めて、健康づくりに15日間チャレンジ!
3. 抽選で景品をプレゼント

【イベント等参加でWチャンス!】

「Active Fun Day」を含め、健康に関するイベントや教室に参加すると、抽選で鹿沼市の特産品が当たります。申し込みは、右記二次元コードから。



9/12

健康増進スポーツイベント「Active Fun Day」



体操で心も体もリフレッシュしていきましょう!

森山雅斗さん(もーりー)
鹿沼市出身
全国ラジオ体操連盟指導委員

- ・森山雅斗さんと一緒にActiveに体操しましょう!
- ・コミュニティゴルフ体験
- ・ニュースポーツ体験(キンボール・モルックなど)
- ・体力測定・健康チェックコーナー
- ・親子で運動遊び教室(※右記二次元コードより要事前申込)



と き 9月12日(土)午前9時30分～正午(午前9時受付開始)
※雨天および熱中症警戒アラート発令の場合は中止
ところ ヤオハンいちごパーク陸上競技場(旭が丘3164-1)
駐車場 150台(満車時は入場できません)
参加費 無料 ※飲み物・タオルを持参、動きやすい服装

9/27

市民健康フォーラム 2026



人生を豊かにしたい人に伝えたい「口」に関するトピックス～家族みんなで創る健康習慣～

講師 佐川歯科医院
院長 佐川敬一朗 先生

と き 9月27日(日)
午後1時30分～3時
ところ 市民情報センター
5階マルチメディアホール
参加費 無料(要事前申込・先着100人)
申込 電話または二次元コードで。
電話 (63)8311(鹿沼市)
(64)5141(上都賀郡市医師会事務局)
共催 鹿沼市・上都賀郡市医師会
栃木県医師会



9月開催イベント

① 9/4(金) 食と健康づくり試食会

② 9/7(月) 骨密度測定
▶11(金)

市役所本庁 1階エントランスで開催!／

③ 9/14(月) 健康機器体験※機器は日替わりです
▶18(金) (血管年齢・ベジメーター・AGEs センサー他)

*②③は右記二次元コードで事前申し込みができます。当日受付も可能です。

