

もしもに備える、健康づくり

～フェーズフリーで考える 防災～

災害時でも日常生活を続けられるよう、プロによるお片付け術や防災備蓄、お口のケアをお伝えします！

日時

令和8年 3月7日 土

13:30～17:00 (受付13:00～)

場所

高砂市文化会館 ぼっくりんホール

定員300名
参加費
無料
【要申込】



1 「暮らしを守る3つの力～防災・片付け・健康～」

講師：三原 麻弓 氏

(暮らし防災アドバイザー・防災士)

2 「災害時こそお口のケアが命を守る～日常から備えるお口の健康～」

講師：藤家 恵子 氏

(加古川市小林歯科医院 院長)

3 「防災におけるフェーズフリー」

講師：高砂市役所 危機管理室



各種ブース

簡易測定会

相談コーナー

試食

展示

など

詳しくは
裏面を
チェック！



お申し込み・お問い合わせ先

高砂市健康増進課

Tel.079-443-3936

お申込み



※フェーズフリーとは、「災害が起きたときのために準備するのではなく、日常的に使っているものを災害時に役立てる」という考え方です。



イベントスケジュール



13:00～13:30	受付
13:30～13:40	開会のあいさつ 高砂市健康・食育推進協議会 会長 大森 裕 高砂市長 都倉 達殊
第1部 講演会	
13:40～14:30	「暮らしを守る3つの力～防災・片付け・健康～」 講師：三原 麻弓 氏
14:30～14:40	休憩
14:40～15:30	「災害時こそお口のケアが命を守る～日常から備えるお口の健康～」 講師：藤家 恵子 氏
15:30～15:45	「防災におけるフェーズフリー」 講師：高砂市役所 危機管理室
第2部	
13:00～16:30	相談コーナー（薬の相談、栄養相談、看護相談）
15:50～16:30	試食 ☆当日受付 ●栄養満点！サバ缶炊き込みご飯 先着 100 名
15:50～16:50	簡易測定会 ☆当日受付 ●体力測定：握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち 先着 30 名 ●歯科測定：①口の細菌量検査、②唇の筋力測定 先着各 30 名



主催 / 高砂市健康・食育推進協議会

高砂市・高砂市医師会・播磨歯科医師会・播磨薬剤師会・兵庫大学・加古川健康福祉事務所管内栄養士会・高砂いずみ会・兵庫南農業協同組合・株式会社フジ・高砂市連合自治会・高砂市連合婦人会・高砂市スポーツ推進委員会・高砂市連合PTA協議会・高砂市民生委員児童委員協議会・高砂商工会議所・高砂市社会福祉協議会・高砂市小学校長会・高砂市公立園長会・加古川健康福祉事務所・高砂市民病院

FAX申込書（高砂市健康増進課宛）

FAX：079-443-5991

中止の場合は、個別ではご連絡
できませんので、ホームページ
でご確認ください。



名前 _____

年齢 _____ 歳

住所 ☐市内 ☐市外 （ ）市・町

性別 ☐男 ☐女