

奥州まえさわ

健康フェスタ2026

今回のテーマは

『心不全』

「♥ハートの高鳴りは恋の予感？
心臓の高鳴りはどうしたらいいの～？」



9月12日(土)
12:30～16:30

会場は 前沢診療所 および
健康管理総合センター

— 地域住民の健康増進のための講話と癒しのコンサート —

健康チェックコーナー 12:30～16:00

- ① バランス良い食事を考えてみよう!
- ② あなたの野菜摂取度をチェック!
- ③ 頸動脈から動脈硬化をチェック!
- ④ カラダ通信簿? 体組織成分計測!
- ⑤ 歩みを守ろう ロコモチェック!
- ⑥ 元気のための フレイルチェック!

呈茶コーナー

12:30～14:20

- ・茶菓料400円
- ・限定50名



展示コーナー

- ① 奥州前沢の先人 小野寺 直助 博士 展
- ② 前沢地域内の医療機関紹介コーナー
- ③ 日本農業遺産「束稲山麓地域」紹介

【多目的ホールでは…】講演&演奏会

13:00 アトラクション 「母禮太鼓」

13:25 「熊には負けない! おうちでクマなく健康体操」

14:05 報告 「奥州市の健康ニュース」
千葉 正枝 (奥州市 保健師)

14:15 講演1 「健診の極意」ー健康と思う方こそ健診を!ー
講師 鈴木 順 (前沢診療所 所長)

14:40 講演2 「365連勤、お疲れ様です。」ー心臓も人生100年時代ー
講師 井筒 大人 (美希病院 院長)

15:10 ディスカッションタイム 「講師になんでも聞いてみよう!」

15:50 ♪～癒しのコンサート～♪ フォークデュオ「天地人」
曲目: 恋の季節、涙そうそう、なごり雪、22才の別れ、糸 など、お楽しみに～♪

16:30 閉会



【入場無料】 < 入場整理券が必要です > 【200名限定】

※入場整理券は、前沢地域内の各地区センター、美希病院、前沢総合支所、前沢診療所にて配付します。

講師&演奏者紹介

医師、岩手医科大学医学部 臨床教授

奥州市国保前沢診療所 所長 鈴木 順 先生

【プロフィール】医学博士、日本心身医学会心身医療専門医・指導医、日本心療内科学会登録指導医。エレクトーン奏者。こころとからだの関係性を重視して診療する内科「心療内科」のエキスパートとして30年間岩手医科大学に在籍し、診療・研究・教育や学会活動に勤しむ。2016年に故郷の奥州市に戻り、長年培った臨床経験を地域医療に活かしながら心身医療の普及発展をめざしている。
また、趣味であるエレクトーンによる演奏活動を通じて『音楽とこころとからだの健康』をテーマとした、講演と演奏を融合した新しいスタイルの啓発活動に取り組んでいる。

医師、社団医療法人啓愛会 理事長

美希病院 院長 井筒 大人 先生

【プロフィール】日本循環器学会専門医 日本内科学会総合内科専門医 日本心血管インターベンション学会専門医。岩手医科大学卒業。循環器内科医として仙台厚生病院、県立中部病院、県立胆沢病院にて勤務し主に動脈硬化に伴う狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患に対するカテーテル治療を専門としながら循環器一般診療に従事。心不全診療などの循環器診療に加えて、総合内科専門医として地域に根差した内科診療や動脈硬化予防などの生活習慣病に対する診療と地域への啓発活動に取り組んでいる。

フォークデュオ「天地人」

花巻市在住。70～80年代のフォークソングを中心に懐かしい楽曲を県内の各種イベントで演奏。YouTubeでのチャンネル名は「イーハトーヴの天地人」。
2014年にはオリジナル楽曲11曲を収録したCDアルバム『気分は てんこもり』を制作。ご当地 前沢での演奏は、2018年開催の「前沢さわやか健康セミナー」以来。
今回も音楽で皆さんと楽しい時間を過ごしましょう♪



「熊には負けない！おうちでクマなく健康体操」
熊の出没で気楽に散歩にも出かけられず、運動不足や体力低下が心配なあなたに朗報です。
屋内で安全に運動できる体操教室を開催します。
運動不足の解消、筋力や体力、バランス能力の維持向上、転倒予防、閉じこもり予防をめざして気軽にご参加ください。 ※13:25～多目的ホール



共 催

前沢地区連合振興会、古城振興会、白山地区振興会、生母地区振興会、
社団医療法人 啓愛会 美希病院、奥州市(前沢総合支所)、奥州市医療局(前沢診療所)

後 援

社会福祉法人 奥州市社会福祉協議会、田村川上医院、たかはし内科胃腸科クリニック、
医療法人さとう整形外科・リウマチ科クリニック、たかはし整形外科スポーツクリニック、
千田内科クリニック、下河辺胃腸科クリニック、おいかわ耳鼻咽喉科医院、前沢眼科クリニック、
医療法人ちだ歯科、たかさき歯科、大石歯科医院、たかはし歯科医院、中村歯科クリニック(順不同)

問合せ

▼前沢診療所 ☎41-3200 ▼市民福祉グループ ☎56-2111 ▼前沢地区センター ☎56-6776
▼古城地区センター ☎56-2935 ▼白山地区センター ☎56-2938
▼生母地区センター ☎56-2933 ▼社団医療法人啓愛会 美希病院 ☎56-6111

- ▶当日は上履きをご持参ください。▶駐車場内での事故等は一切責任を負いません。
- ▶当イベントの内容は、共催・後援団体のホームページやSNS、パンフレット等に文章、画像、映像などとして掲載する場合があります。また、各種メディアの取材により新聞等に掲載される場合がありますのでご了承ください。