

報道資料

令和6年10月23日

1 件名	健康チェックイベント in アルク葵店
2 日時	令和6年11月7日(木) 9時30分~11時
3 場所	アルク葵店 イベントスペース
4 内容	<p>山口市健康づくり計画では、個人の主体的な健康づくりだけでなく、個人を取り巻く環境の質の向上を図ることが重要であり、関係団体など多様な主体と連携して取組を推進していくこととしております。健康づくりに興味・関心の薄い人が、楽しみながら自然に健康づくりに関する情報を得ることを目指します。</p> <p>山口市健康づくり計画の一環として、健康づくりに関心のある人も無い人も集まる民間事業所(地域包括連携協定を締結している株式会社丸久)のスーパー店舗において、参加者が健康づくりに関心を持つきっかけづくりや健康づくり実践のための知識の習得を目的として「健康チェックイベント」を実施します。</p> <p>また、地域に根差した食生活改善活動を展開している食生活改善推進協議会と連携して、個人の主体的な健康づくりを支援します。</p> <p>「健康は自分のカラダを知ることから!!~骨の健康度、血管年齢を測ってみよう~」をテーマに、骨の健康度や血管年齢などの測定を実施します。保健師、管理栄養士から測定結果の説明及び生活習慣改善のアドバイスを行います。また、日ごろの運動や食事など生活習慣を振り返り、今後の生活習慣の改善に役立てていただきます。食生活改善推進員によるカルシウムや野菜がたっぷりとれる簡単健康レシピの紹介もあります。</p> <p>また、カゴメ株式会社による推定野菜摂取量が測定できる「ベジチェック」も実施します。参加費は無料で、予約不要でご参加いただけます。お買い物ついでに、自分のカラダをチェックし、健康づくりに取り組んでみませんか。</p>
5 出席者	
6 問い合わせ	山口市健康福祉部健康増進課健康づくり担当 TEL083-921-2666/FAX 083-921-2672 kenko@city.yamaguchi.lg.jp