

令和元年 9 月 25 日
健康こども部健康推進課

報道関係者 各位

健康ウィークの実施について

要旨

市民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、生活習慣病の発症および重症化予防に取り組んでいるところです。また、この度、健康習慣の知識の普及のため「健康ウィーク」を開催します。

1. 内容、趣旨 食生活の見直し・体を動かすことや早寝早起きの習慣付け・健康状態の把握など、実際に体験を通して自身の健康を見直す機会の場を提供する。

2. 週間イベント

期日 10月27日(日)～11月3日(祝)

場所 健康増進センター「いきいき館」

内容 ①InBody測定会 ②ノルディックポールウォーキング無料体験
③ボッチャ体験会(2020年東京パラリンピック公式種目です!)
④ロコモ無料体験

※プログラムは曜日によって異なりますので、お問合せください。

3. メインイベント

日時 11月2日(土) 午前9時30分～午後2時

場所 JA木更津市 本店 2階 大会議室

(木更津市長須賀382番地 イオンタウン木更津朝日店前)

<講演会>

「やさしい栄養と健康づくり」

～健康を守るうえでの身近な栄養学とからだづくりについて～

講演会とストレッチ：時間 10時30分～11時30分

※講演会参加された人へ「いきいき館」入場無料チケットをプレゼント

<体験コーナー>

・量ってみよう「350gの野菜」・InBody測定会(先着25名)・・・整理券配付予定

時間 午前9時30分～午前10時20分、午前11時30分～午後2時

・調べてみよう「あなたのむし歯菌の数」(先着100名)

・お薬相談会(あなたのお薬について相談に乘ります) 担当：薬剤師会

・確認してみよう「あなたの血管年齢」(先着100名) 担当：協会けんぽ

時間 午前11時30分～午後2時

【お問合せ先】 週間イベント：健康増進センター「いきいき館」TEL(36)2511 FAX(40)4775

メインイベント：健康推進課 TEL(23)8379 FAX(25)1350