



健康寿命を延ばすために 「ふれあい いきがい 元気なまち」 日々の生活の中で健康を育もう



**第21回
あきる野市健康のつどい**
日時 10月15日(土)
午前10時～午後4時
場所 あきる野ルピア、秋留野広場

スマートフォンなどからコードを読み取ると、YouTube内「あきる野フィルムコミッション」の映像がご覧いただけます。
※通信にかかる費用は利用者のご負担になります。



健康づくり市民推進委員会の活動紹介

市では、健康寿命を延ばすために、健康増進計画「めざせ健康あきる野21」の目標である「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現を目指し、市民の健康づくりを推進するとともに、人々が触れ合うことで、生きがいを感じて元気になれる場づくりに取り組んでいます。地域における取組として、健康づくりの三要素である「栄養」「運動」「休養」に重点を置き、主に町内会・自治会単位で「健康づくり市民推進委員会」を中心に活動している体操や健康測定会などを支援しています。また、地域の会館などを利用して、健康づくりに併せてレクリエーションなどを行う「地域イキイキ元気づくり事業」を実施しているほか、ボランティア団体である「めざせ健康あきる野21推進会議」の方々と協働により、ウォーキングや食育に関する推進活動を行っています。このような健康づくり事業の一環として開催している「健康のつどい」は、自分自身の健康を考え、健康づくりに興味を持つきっかけづくりとなるように、毎年、テーマに沿った展示や講演のほか、健康測定などを行っています。多くの方に参加していただき、健康を維持・増進するために、地域全体で取り組んでいきましょう。

健康のつどい

今年のテーマは、「休養・心も体もほっとリラックス」です。主な内容は次のとおりです。詳しくは、10月中旬に配布するチラシ(新聞折込、町内会・自治会の回覧など)をご覧ください。

ルピアホール(3階)

健康づくり市民推進委員会の委員・活動紹介、お茶・香り・音楽によるリラックス体験、ストレッチ、めざせ健康あきる野21PRコーナーなどを行います。

▽講演コーナー(時間・内容)
●時間：午前10時30分～11時30分
●「ストレス」に気付いていませんか？明るく毎日を過ごすコツ

●時間：午後1時30分～2時30分
●「ストレス」に気付いていませんか？明るく毎日を過ごすコツ

●効果的な歯の磨き方！
●時間：午後2時40分～3時30分

●知っておこう!!意外と身近な乳癌について

ルピア産業情報研修室・ルピア会議室(3階)

体組成測定、保健・栄養・歯・薬などに関する健康相談、血管年齢測定などを行います。

▽公立阿伎留医療センターコナナー 血糖値測定(先着200人)、血圧測定、生活習慣病・認知症チェック、健康・受診相談

ルピア展示室(4階)

▽骨密度測定 整理券を配布します(先着400人)。
●時間：午前10時～午後3時30分

秋留野広場

▽時間・内容
※天候により、内容を変更する場合があります。
●時間：午前10時～
●スタンブラリーによるお楽しみ抽選会、風船の配布(なくなり次第終了)、愛の献血、救命講習(AED)、スポーツ相談コーナー、のさばれ販売 など
●時間：午後1時～
※あきる野市消防団PRコーナー、ちびっ子チャレンジコナナー、薬物乱用防止PRコナナー



骨密度測定

▽ステージイベント 市民団体の活動発表
▽その他 当日は、「るのバス」を通常と同じ運行時刻・ルートで臨時運行します(1回100円)。会場最寄りのバス停は、「秋川駅」か「秋川キラホール入口」です。

申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1113)