

# 平成26年度

## 健康フェスタ・特定保健指導を開催しました!

### 健康フェスタ(イベント)

当組合では、今年度も健康に関する情報を広く知ってもらうためのイベント「健康フェスタ」を開催しました。

今年度は1会場増やし、高崎商工会議所(11月2日)、当組合保健センター(11月9日)、茨城県立県民文化センター(11月30日)の3会場で行いました。

健康フェスタでは、体組成や骨密度等の「計測コーナー」や管理栄養士による「ミニ栄養講話」など、健康に関する様々なコーナーを設けました。

そのほかにも、健康グッズを使ったストレッチやスクエアステップ(※)等の運動コーナーを設けましたが、トレーナーの動きに合わせて参加された皆様が熱心に取り組んでおられる姿が印象的でした。

今後も、より多くの方に楽しく健康について学んでいただき、健康の保持増進の一助となるような事業を展開していきたいと思っております。

#### 脳年齢や血管年齢を測る



#### 骨密度・体組成を測る



#### 健康グッズ体験



#### スクエアステップ



#### 子供コーナーで遊ぶ



#### トクホ飲料を飲み比べる



※スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づくエクササイズ

### 特定保健指導も同時開催

健康フェスタでは、特定保健指導の初回面接も同時に実施しました。

「特定保健指導」は、特定健診を受診した結果、「メタボリックシンドローム該当」又は「予備群該当」と判定された方に対し、6ヶ月に渡って生活習慣の見直しや生活習慣病予防の支援を行うプログラムです。

今回の初回面接(※特定保健指導の最初の支援)では、11名の方が参加され、管理栄養士からの栄養講話等に熱心に耳を傾けられていました。

参加者の皆様におかれましては、今回立てた改善目標を達成し、日常生活を健康に過ごされるようスタッフ一同祈念しております。

