

奈良県健康ステーション（王寺） 開設1周年記念イベントを開催しました！

○日時：平成27年9月17日（木）午前10時～12時 ○場所：王寺町地域交流センター リーベルホール

奈良県健康ステーション(王寺)の1年間を振り返り、より多くの方に「おでかけ健康法」を知っていただくため、記念イベントを開催しました。雨天にもかかわらず、約200名の方にお越しいただきました。その様子を紹介します！

あいさつと 事業説明



奈良県健康福祉部長
土井 敏多



王寺町長
平井 康之さん



奈良県健康づくり推進課長
谷垣 孝彦

第一部 おでかけ健康法実践セミナー



東京都健康長寿医療センター研究所副部長
健康ステーション「おでかけ健康法」アドバイザー
医学博士 青柳 幸利さん

健康づくりに最適な「中強度」歩行が「おでかけ」により実践できることに注目した「おでかけ健康法」について、また、ご出演のNHKテレビ番組「ためしてガッテン」、「チョイス@病気になったとき」でご紹介された年齢と体温が睡眠に与える影響についてお話しいただきました。



第二部 私のおでかけ健康法 事例発表会

おでかけ健康法を実践されている方に実践方法やその成果をご披露いただきました。それぞれの体験に基づいたお話に、皆さん熱心に耳を傾けておられました。

アドバイザー：青柳 幸利さん
事例発表者(おでかけ健康モニター)：鳥飼 憲一さん、峯松 宮千代さん
発表サポート(健康サポーター)：大西 亜希さん、川中 恵さん



せんとかんと
雪丸も駆けつけて
くれました！



隠れ肥満が改善し、朝の目覚めも良くなりました！

鳥飼さん



体重、血圧の数値も安定しています！

峯松さん



青柳先生

- 健康は一夜にしてなるものではありません。コツコツと継続することが重要です。
- 健康づくりは、一人でするのではなく、外に出て、どなたかと一緒に取り組んでください。楽しい会話をを行うことで、認知症やうつ病の予防にもつながります！

お楽しみ抽選会

抽選会を実施しました。



《参加者アンケートから》

- 参加者の数や熱意に驚いた。
- 歩くのが楽しみになった。
- 8000歩、中強度20分を目標に歩きたいと思った。
- 夫にも「おでかけ健康法」をさせなければと思った。
- いい刺激になり、がんばっていこうと思った。
- 活動量計を持ちたくなった。