

## 「おでかけ健康フェスタ2016」を開催しました

健康講座や出張健康ステーション、軽スポーツ体験など多彩な企画を通じて、県民の皆様に健康づくりの実践方法を楽しんでもらう機会を提供するためのイベント、「おでかけ健康フェスタ2016」を開催しました。

### 【日時】

平成28年11月5日（土） 10時～16時

### 【会場】

奈良県文化会館

### 【来場者数】

約3,600人

### 【実施内容】

#### ○知事表彰

健康づくり活動を積極的に実施している事業所・ボランティア団体5団体と、奈良食育作文コンテスト入賞者を表彰させていただきました。

〈健康づくりの取組に対する知事表彰〉



#### ・平成28年度健康づくりの取組に対する知事表彰受賞団体

##### 三和澱粉工業株式会社

創業当初から社員の健康づくりにつながる福利厚生を整備。また社員へ地域のマラソン大会等への参加の呼びかけやグラウンドの一般開放など、地域社会への貢献も積極的に実施。

##### 下市町健康づくり推進員会

特定健診受診率向上のため、家族・近隣・地域への受診PRや町内の散策ウォーキングを

住民参加型で実施。ウォーキング実施後は散策したコースの地図を作成し、ウォーキングポイントの周知を行うことで、住民の健康づくりの機会創出に努めている。

#### スマイルクラブ ハンドベルグループ

こころの健康づくりを目的にハンドベルを使った独自のボランティア活動を展開。子どもから高齢者まで幅広い年齢層に応じたプログラムにより、対象に合わせた活動を実施。

#### 大和ガス株式会社

社員の健康づくり、病気予防を考えた取組を幅広く実施。35歳以上の社員の生活習慣病予防検診や、アフターフォローも丁寧に実施。

#### 奈良ヤクルト販売株式会社

企業、自治会、老人会、子ども会など幅広い年齢層を対象に、「ヤクルト健康教室」を県内各地区で無料で開催。健康応援企業として、教室を通じた健康づくりに力を入れている。

#### 〈食育作文コンテスト〉



・平成28年度奈良食育作文コンテストについては、下記のページをご覧ください。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=45278>

#### ○みんなで元気に！おてかけ健康ステージ

赤井靖宏氏、楠雄二郎氏、青柳幸利氏、山本佳史氏に、健康をテーマにした内容でご講演いただいたほか、「誤嚥にナラン！体操」を実施しました。

・健康講座「誰でも明日から始められる生活習慣病予防」

講師：奈良県立医科大学地域医療学講座 教授 赤井靖宏氏



・健康トークショー

ゲスト：ラジオDJ・タレント 楠雄二郎/U.K.氏

・おでかけ健康法実践セミナー

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 医学博士 青柳幸利氏

・健康講座「タバコの害について学んで禁煙しましょう」

講師：奈良県立医科大学内科学第二講座 助教 山本佳史氏



赤井靖宏氏



楠雄二郎/U.K.氏



青柳幸利氏



山本佳史氏



健康講座の様子



誤嚥にナラン！体操



## ○健康企業ブース

奈良県とゆかりのある企業や団体にご協力いただき、健康にちなんだ体験・展示・試食などを実施しました。





### ○出張健康ステーション

血圧・血流計、骨健康度測定器、体組成計を設置し、無料で健康測定を実施しました。



### ○減塩食育イベント

減塩だしの試飲や塩分当てクイズ、また、フードサンプルを使った食育 SAT システム体験による食のバランスチェックを実施しました。



### ○軽スポーツ体験

「お遊び健康道場」として、マンカラによる脳トレ、転倒予防のための健康体操、認知症予防として廃品を活用した手作りクラフト工作、腹式呼吸と胸式呼吸の効果を高めるスポーツ吹矢を実施しました。



軽スポーツ体験



○その他にも様々な企画を実施しました。



健康カフェ・奈良マルシェ



奈良マルシェ



健康カフェ



大道芸パフォーマンス