



私の血管年齢は...



血管も加齢とともに
老化します。
生活習慣を見直して、
若々しい血管を
保ちましょう！



輪っしょい祭り～つながり～

血管年齢・血圧測定コーナー

ご存じですか？
健康づくり推進員

今後も地域で開催される
イベントで健康づくりの
啓発活動を行っていきます！

健康づくり推進員の紹介コーナー



長崎市では、食改さんや
高齢者サロンで活躍する
サロンサポーターさん、
せ～のお体操を紹介する
シルバー元気応援
サポーターさんなど
様々な健康づくり推進員
さんが活躍されています！



やがみハッピーハロウオークで 健康づくりコーナーを出展しました！

R6.10.13(日)



たくさんのかたが仮装をしてきてくれました^^

健康づくり推進員の一員である
ロードウオークサポーターさん
4名もお手伝いに来てくれました！

カルシウムをテーマにしたクイズ
大人の方向けに骨密度測定
を実施しました！

長崎市
ロードウオーク
サポーター



第3回 輪っしょい祭りで健康に！

令和6年10月20日(日)に開催された「輪っしょい祭り」にて健康づくりのブースを出展しました！

食生活改善推進員さんによる
野菜測りコーナー

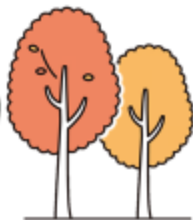


食改さん、野菜は1日に
どのくらい摂ったら良いの？

お子さんから大人まで多くの方に
楽しくチャレンジしていただきました！



1日の野菜の摂取目標量は
350 gです。
(1日に5皿の野菜料理)





ひがしながさきクリスマスパーティー

R6.12.8 東部地区にこここセンター



東総合事務所
健康づくりコーナー

骨クイズや
食生活改善推進員が
作ったミルクスープの試食、
骨量測定を
実施しました!