

しずおか健康長寿財団は令和2年11月12日(木)、健康づくりイベント「しずおか健康づくりサポーター&県民連携・協働のつどい」を沼津市のプラサヴェルデで開いた。市内外から約30人、またオンラインでも20人が参加しました。



開式

しずおか健康いきいきフォーラム21は、県民が心身共に健やかに暮らすことができるよう「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目指して、官民61の構成組織の自主活動の積極的な展開並びにしずおか健康づくりサポーター等との連携・共同による事業推進の基盤強化を図り、県民総参加の健康づくり活動を推進しています。



挨拶

しずおか健康づくりサポーターとは、県民総参加の「健康づくり県民運動」の趣旨に賛同した官民61組織で構成する「しずおか健康いきいきフォーラム21」が設けた登録制度で、県民を対象とした健康づくり活動に積極的な事業所、施設店舗等、現在157社(企業・団体の数)、2,461件(事業所、店舗等の数)が登録されています。



活動事例発表 (公社)静岡県栄養士会

活動事例発表 I

・公益社団法人静岡県栄養士会理事の森平教子氏は、各地のイベントで減塩をテーマにした展示や栄養相談の対応、アスリートの栄養摂取方法の紹介などに取り組んでいることを説明した上で、県民の健康をこれからもサポートしていきたいと話しました。

・フジッコ株式会社静岡営業所の赤塚和聡氏はリモートで発表、①料理教室②大規模イベントへの出展③各地イベントへのサンプル提供などこれまでの取り組みを話しました。



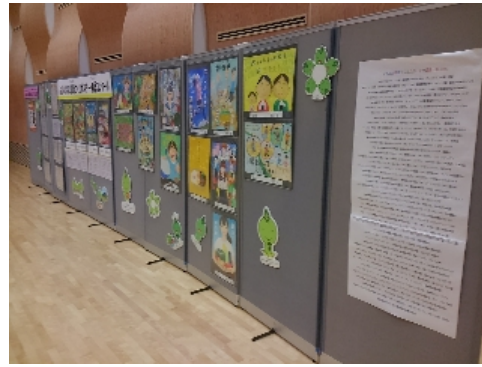
「外出自粛による身体不活動の解消」講演

・東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授の久保田晃生氏は、「外出自粛による身体不活動の解消」について講演。「外出自粛と在宅勤務による身体不活動、生活の乱れを少しずつ整えましょう。」と話しました。



在宅生活で筋肉が衰えないための軽体操の紹介 在宅生活で筋肉が衰えないための軽体操の紹介

つづいて、在宅生活で筋力が衰えないための軽体操を紹介して、気分転換やストレス解消を訴えました。



[ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール](#) [ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール](#)
また、会場には第7回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品が展示されていました。

取材：沼津・南駿担当 生きがい特派員 福田 和男