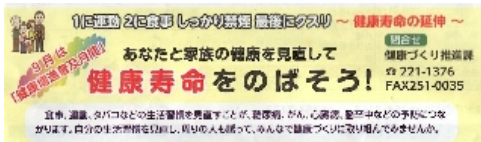


あなたと家族の健康を見直して健康寿命をのばそう！（静岡市）

ご自身の健康づくりにチャレンジしてみませんか。

静岡市健康福祉部健康づくり推進課では9月を「健康増進普及月間」として「あなたと家族の健康を見直して健康寿命をのばそう！」をテーマに掲げています。

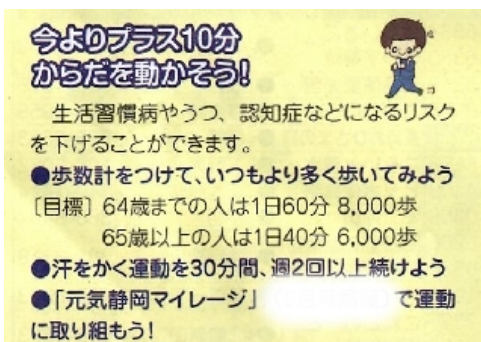
※画像をクリックすると拡大します



[健康寿命をのばそう！](#)

健康寿命延伸のためのポイントとなるのが「運動」「食事」「禁煙」「健診・検診」です。

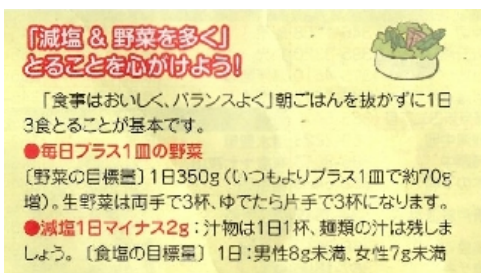
【ポイント1】運動



[運動](#)

「元氣静岡マイルージ」については後記の【参考】をご参照ください。

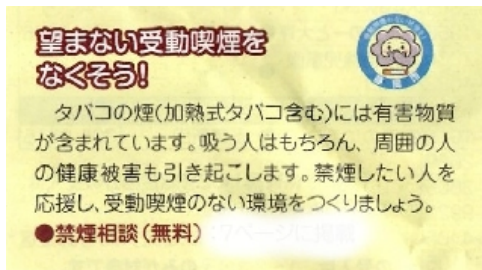
【ポイント2】食事



[食事](#)

野菜は茹でたら食べ易いですね。

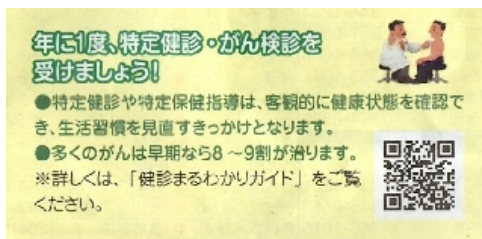
【ポイント3】禁煙



[禁煙](#)

※医師による禁煙相談: 9月12日(木)、19日(木) 14:00~16:00 城東保健福祉エリア(予約制)

【ポイント4】最後に健診・検診



[健診・検診](#)

健康づくりイベントの開催

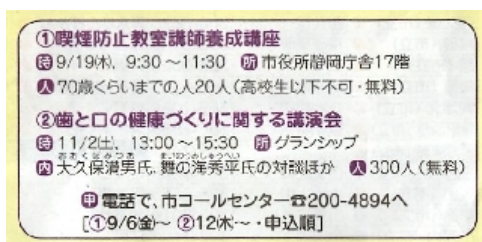
●健康づくりイベント ※当日、直接会場へ(無料)

とき	内容	ところ
9/4(水)	14:00~17:00 味覚・咀嚼力チェック	ウェルネスパーク静岡 (葵区呉服町一丁目・静岡伊勢丹7階)
9月	10:00~ 内臓脂肪・血管年齢・肺年齢測定、栄養相談ほか	市役所静岡庁舎
10(火)	14:00	
12(木)	10:00~12:00 内臓脂肪・血管年齢・肺年齢測定、栄養相談、健康年齢測定ほか	みなくる (駿河区南八幡町)
19(木)	10:00~12:00 血管年齢・肺年齢測定	ウェルネスパーク静岡
25(水)	11:00~15:00 食育イベント、塩分チェックほか	市役所静岡庁舎 ウェルネスパーク静岡
30(月)	11:00~15:00 健康年齢測定、塩分・咀嚼力チェック	イオン清水店 (清水区上原一丁目)
10/2(水)	14:00~17:00 味覚・咀嚼力チェック	ウェルネスパーク静岡

[健康づくりイベント](#)

いずれも無料です！一度チェックしてみても？

講座・講演会のご案内



[講座・講演会](#)

【参考】「歯と口の健康づくりに関する講演会」、「元気静岡マイレージ」



[歯と口の健康講演会](#)



[元気静岡マイレージ](#)

健康増進のパネル展示(写真①②) 静岡市役所新館1階青葉通り側入口



写真①



写真②

静岡市役所へお越しの方は是非お立ち寄りください。お役に立てる情報が見つかるかもしれませんよ。

※「健康増進普及月間」に関するお問合せ先：静岡市健康福祉部健康づくり推進課 電話054-221-1376

※詳細はホームページをご覧ください。http://www.city.shizuoka.jp/695_000052.html

取材：静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章