

令和7年度

湯沢市健康講演会

参加無料

知って

得する

健康ひろば

演題

若者から高齢者まで、 ピンピンコロリを叶えるために ～働き世代から長く続けるセルフケア～

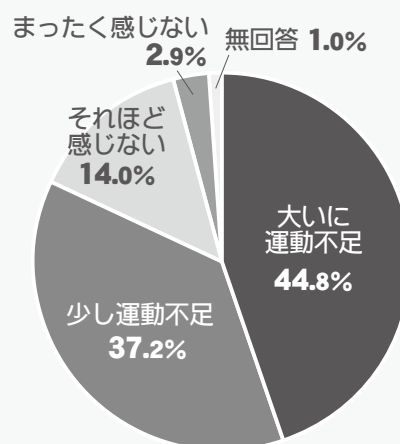


運動は生活習慣病を予防し、健康な体を維持するだけでなく、フレイル※を予防して高齢になっても健康な生活を送るために不可欠です。しかし、令和5年度に実施した湯沢市健康意識調査の結果、約8割の市民が運動不足だと感じていることが分かりました（図1）。

今回の健康講演会では作業療法士であるこがね やたみ 氏小金屋民子氏に、特別に時間を確保しなくてもできる運動を紹介していただきます。普段から運動している方はもちろん、運動不足だと感じている方にもおすすめの内容となっていますので、ぜひご参加ください。

※ フレイル：健康な状態と要介護状態の間にある、心身の活力が低下した状態

図1 日常生活で運動不足だと感じたことはありますか



(運動不足＝大いに運動不足＋少し運動不足)

出典：令和5年度湯沢市健康意識調査

日時 10月6日(月)／午後1時30分～3時
(午後1時開場)

場所 湯沢ロイヤルホテル

講師 雄物川クリニック 作業療法士

小金屋 民子 氏

定員 100人(先着順)

申込み 右記申込みフォームから必要事項を入力し送信するか下記にお電話ください。



申込みフォーム

健康対策課保健推進班(☎56-8020)

講演会終了後に 健康測定会を実施！

◆ 内容

- ・血管年齢測定(血管年齢は若さのカギ！)
- ・ベジチェック(推定野菜摂取量を測定します)

協力：明治安田生命保険相互会社

※市は明治安田生命保険相互会社と「健康増進に関する連携協定」を締結しています。