

七ヶ浜町健康づくり推進員研修会「いつものお店の減塩食品を調べよう」

七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会

実施期間	令和5年11月1日～2日
実施場所	七ヶ浜町 生涯学習センター 大会議室
対象者	七ヶ浜町健康づくり推進員（参加者数:56名）

実施内容

今年度のテーマである「減塩」の取り組みの一環として、普段買物をしている店舗で減塩食品を調べ、研修会でグループごとにまとめ地図に張り出した。

取組の効果等

どこのお店にどんな減塩商品があるかを、健康づくり推進員各自が調べ、まとめることで多くの情報を共有し、各自の「減塩の取り組み」に役立てることが出来た。

取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449



七ヶ浜町健康運動教室

七ヶ浜町健康福祉課

実施期間	令和5年11月22日
実施場所	七ヶ浜健康増進センター アクアリーナ スタジオ他
対象者	住民（参加者数:6名）

実施内容

特定健康診査の結果、高血圧・高血糖だった方を対象に、運動教室を実施。
高血糖、高血圧改善のための講話と筋トレを意識したゲーム、有酸素運動のエクササイズを実施

取組の効果等

健康増進センターのスタッフによる楽しい運動プログラムを体験し、「続けて通いたい」との感想が聞かれるなど、運動習慣を喚起することが出来た。

取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449

