

令和6（2024）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆関係団体の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
1	まちなかの保健室	栃木県看護協会 栃木地区支部	10	5	(土)	開始 13 : 00 終了 16 : 00	老人福祉センター 泉寿園	・健康相談 ・血管年齢 ・計測（体重・体脂肪・血圧・体温・握力等） ・各疾患予防パンフレットの配布 ・栄養相談 ※開催について変更になる場合がございます。	県民	https://www.tokai-nango.or.jp/kenm-in1.html	栃木県看護協会	まちなかの保健室	028-625-6141
2	真岡市「まちなか保健室」健康栄養相談及び健康講座	栃木県栄養士会	10	13	(日)	開始 9 : 30 終了 11 : 30	真岡市まちなか保健室駅前館	・健康講座 「知って得する糖尿病の食事療法」 ・栄養相談	真岡市民	https://schit.net/eiyouto-chigi/%E5%8D%94%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E3%83%BB%E6%94%AF%E9%83%A8%E7%B4%B9%E4%BB%8B-1/%E7%9C%8C%E6%9D%B1%E6%94%AF%E9%83%A8	栃木県栄養士会	事務局	028-634-3438
3	真岡市「まちなか保健室」健康栄養相談及び健康講座	栃木県栄養士会	10	26	(土)	開始 10 : 15 終了 12 : 00	真岡市まちなか保健室田町館	・健康講座 「災害時に役立つパッキングごはん編」 ・栄養相談	真岡市民	https://schit.net/eiyouto-chigi/%E5%8D%94%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E3%83%BB%E6%94%AF%E9%83%A8%E7%B4%B9%E4%BB%8B-1/%E7%9C%8C%E6%9D%B1%E6%94%AF%E9%83%A8	栃木県栄養士会	事務局	028-634-3439
4	食べて健康講座～食生活基礎編～	とちぎ健康福祉協会	10	3	(土)	開始 10 : 30 終了 12 : 30	とちぎ健康づくりセンター	【講話と調理実習】 ・減塩のみそ汁の試飲とおいしく作るポイント ・1皿塩分1g未満のおかずを作ろう	県民	https://www.kenkouunomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
5	食べて健康講座～クッキング編～	とちぎ健康福祉協会	10	17 18	(木) (金)	開始 10 : 30 終了 12 : 30	とちぎ健康づくりセンター	【講話と調理実習】 ・がん予防の食生活について	県民	https://www.kenkouunomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
6	身体を動かそう講座～10トレ～	とちぎ健康福祉協会	10	30	(水)	開始 18 : 30 終了 20 : 00	とちぎ健康づくりセンター	【講話と運動の体験】 ・がん予防に役立つ身体活動 ・自宅で手軽にできる運動	県民	https://www.kenkouunomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
7	ストップ！ロコモ予防講座	とちぎ健康福祉協会	10	31	(木)	開始 14 : 00 終了 15 : 30	とちぎ健康づくりセンター	【講話と運動の体験】 ・骨や筋肉、関節などの運動器を健康に保つ ・ロコモティブシンドロームを予防するための運動	県民	https://www.kenkouunomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566