

第1期 第10回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者:健康づくり推進員 26人 事務局 9人 明治安田講師含め5人 見学者5人

1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施

2. 学習会「睡眠」

テーマ:『快眠セミナー』

講師:一般財団法人 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター
管理栄養士・健康経営アドバイザー 海老沢朋子氏

目的:①学習会をとおして、睡眠と健康の関係を知り、睡眠について正しい知識を学ぶ
②健康づくり推進員の身の回りの人(家族や友人、自治会、所属しているグループ等)に健康情報として伝えて行く

3. 血管老化度測定・ベジチェック測定体験

明治安田による、血管老化度測定・ベジチェック測定を推進員全員が体験した

4. 修了式

① 健康づくり推進員活動報告会アンケート集計結果を報告した

② 修了式

「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」第1期の任期が令和8年3月31日で修了になるため推進員に修了証書を授与した