

# 健康づくりイベント開催報告

平成29年8月26日(土)にイオンモール佐野新都市店において、栃木県栄養士会安足支部・公益社団法人栃木県看護協会安足支部・栃木県安足健康福祉センターの共催で健康づくりイベントを開催しました。

カロリーあてクイズや体脂肪測定・呼気一酸化炭素濃度測定などの体験、健康や栄養に関する相談などを通じて、健康に関心を持っていただく機会となりました。



カロリーあてクイズや食生活チェックを通じ、「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事や減塩など「健康な食事」について一緒に考えました。



## まちの保健室

血圧測定、体脂肪測定を通じ、自分の体の状況を知り、日ごろの生活習慣を見直すきっかけとなりました。



スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定を通じ、たばここと健康について改めて考えました。定期的に健診を受けることの大切さがわかりました。

たくさんのご来場  
ありがとうまる〜♪

