

記者発表資料

令和6年5月24日(金)

日高市

日高市立保健相談センター

健幸のまち推進担当

TEL042-985-5122

所長 高山知子

担当者職・氏名 主幹 北野新二

「健幸まつり」を開催します

令和3年11月に行った「健幸のまち」宣言の実現を目指し、市民の皆さんに様々な健康づくりのきっかけ等を提供する「健幸まつり」を開催します。



日時 6月9日(日) 午前10時から午後3時まで

※表彰式を兼ねた開会式は午前9時から

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」(日高市大字南平沢1010番地)

内容 ●開会式での各種表彰(8020良い歯のコンクール表彰、健康シニア褒賞、令和5年度健幸ポイント優秀賞)

●各種測定(歩行分析、血管年齢、脳年齢、体力、血圧)

●各種体験・相談(歯科、助産師、鍼灸、健康全般)

●地場産野菜などを販売する「ひだかdeマルシェ」など

その他 当日は「令和6年度健幸ポイント事業」の参加受付を実施します。

また、会場内を巡るスタンプラリーに参加すると、最大100ポイントの「健幸ポイント」が貯まります。

ウォーキング特別講習会 「美しさを諦めない！」 も開催します。



「90歳になってもハイヒールの履ける人生を」をコンセプトに、8万人以上への指導実績を持つウォーキングスペシャリストであり、(一社)日本DFWALK協会代表の山口マユウさんとその仲間達が講師として再び登場。運動靴からハイヒールまで、美しく若々しく歩きたい「お気に入りの靴」を持って参加する事前予約制のウォーキング講習会です。

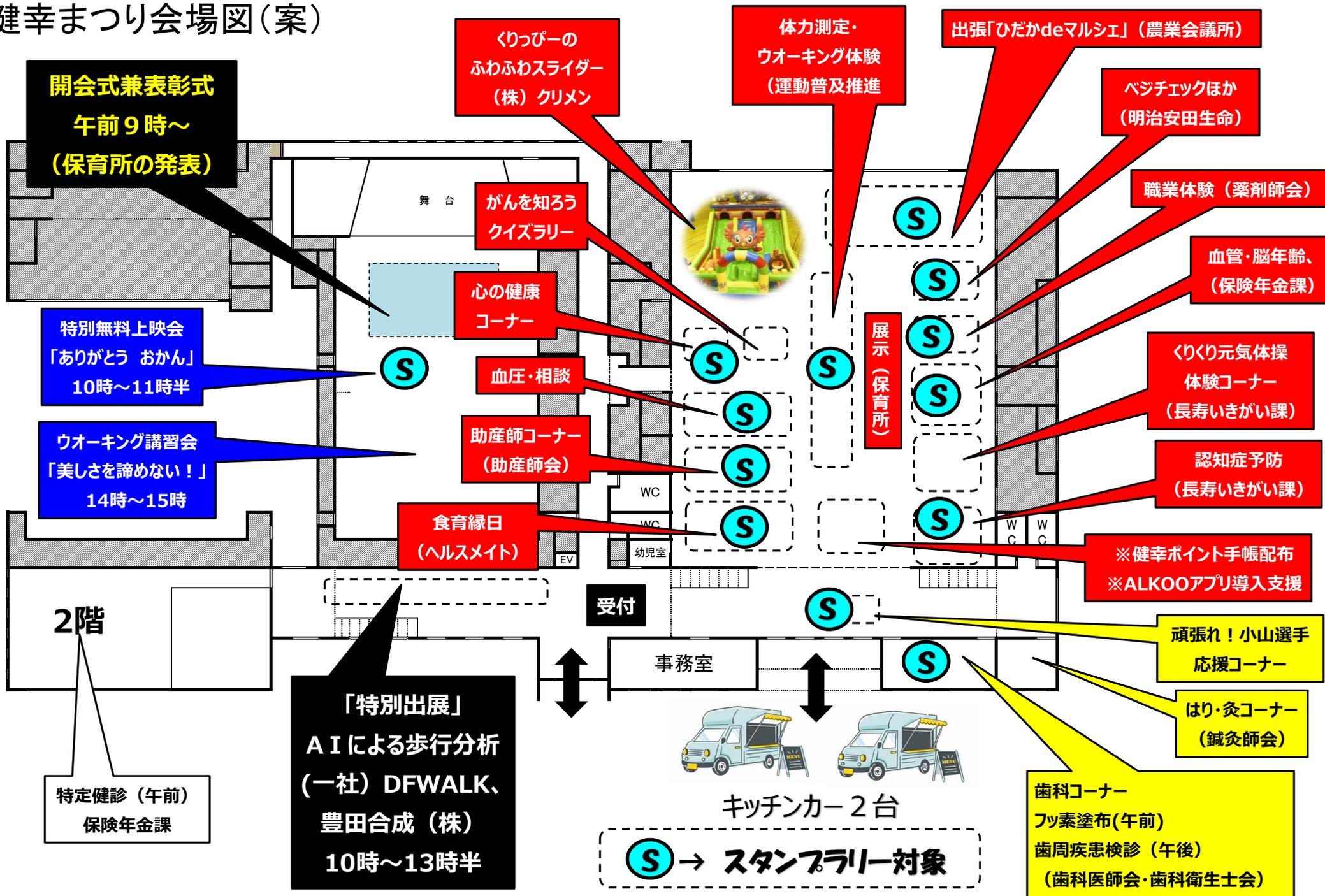
時間 午後2時から3時まで

人数 150人(申し込み順)

申し込み 6月5日(水)までに電話または直接、保健相談センターへ

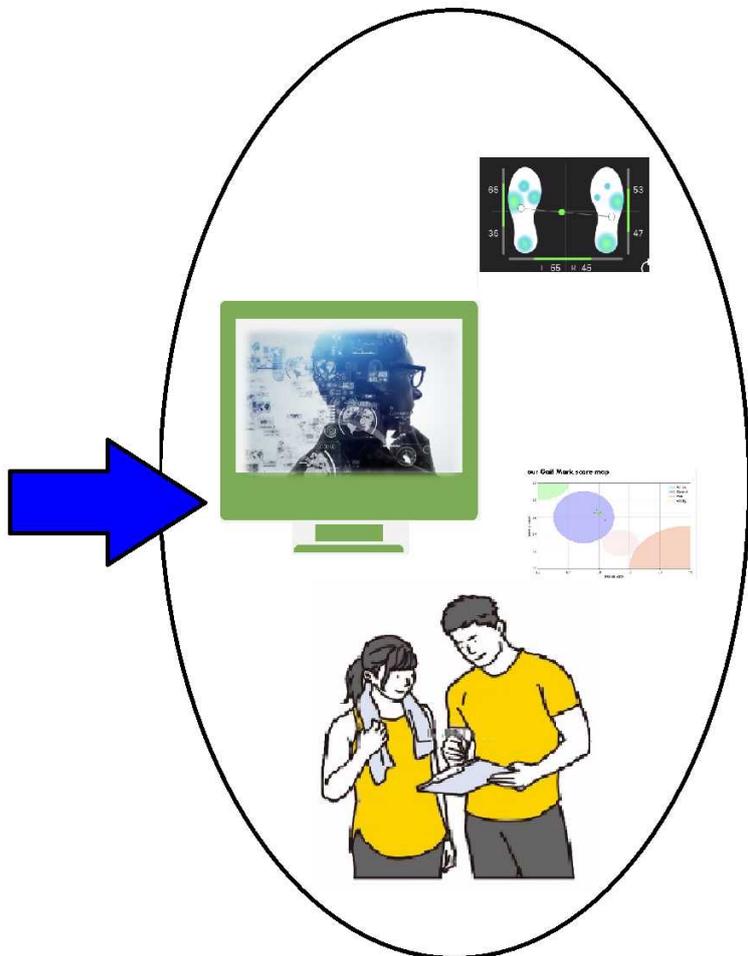
持ち物等 動きやすい服装、お気に入りの靴、飲み物

健幸まつり会場図(案)



健幸まつりで実施する 「歩行分析」のイメージ

10時～13時半に提供



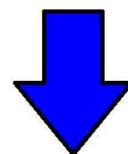
歩行

参加者が、センサーを
仕込んだ靴を履いて、
10mほど歩行

歩き方の癖等を把握

分析・助言

「歩き方の癖」から、健康状態
を推定。将来、「フレイル」に至る
恐れの有無を把握



より良い歩き方を助言！