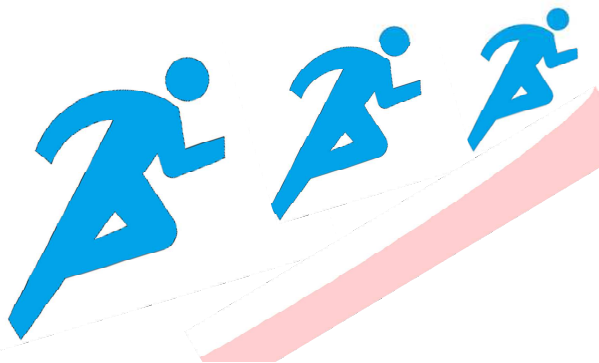




# あんじょう健康マイレージ キックオフイベント ~ここから始める**ケンサチ**健康ライフ~



**6月1日**から始まるあんじょう健康マイレージのキックオフイベントをオープンしたばかりのアンフォーレで、開催します！  
ご家族そろってぜひご来場ください！

とき

6月9日 \* 10日  
(金) (土)

場所

中心市街地拠点施設

アンフォーレ

※駐車場は、施設内又は市役所前立体駐車場をご利用ください。(2時間まで無料)

6/9  
金



こばた てるみ氏

(株)しよくスポーツ 代表取締役、公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、日本酒スタイリスト  
日本初の公認スポーツ栄養士の1人。Jリーガーをはじめとするトップアスリートの栄養サポートを手がける一方、食を通じた地域活性化にも尽力。

14:30~15:45

調理デモンストレーション

要予約

先着50名



「競技力・学習力・仕事力をアップする食事術」

試食あり

3階健康支援室

地元(安城)の食材を利用して、簡単にできる、家族が元気に明日からがんばれるような食事メニューを提案します！

18:30~20:00

講演会

要予約

先着200名



「届けよう！キッチンから健康と幸せを！」

1階ホール

健康で幸せな生活は、『家庭での食事(台所)』から始まっているのではないのでしょうか。家族が、学校・職場などそれぞれの場所で元気に活躍できるように、どんなタイミングで、どんなものを食べたらいいのか。すぐに役立つお話です！

シオチェック

【講演会予約の方で希望者先着50名】  
(20歳以上)

厚生労働省が推奨する1日の食塩摂取量は  
成人男性8g、女性7gです。



「シオチェック」は、普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているかを尿で簡単に調べることができる郵送検査キットです。事前申し込みされた方に検査キットをお送りします。保健センターへお申し込みください。(～5月末まで) 講演会にて、シオチェックと減塩のお話もあります。

◎5月18日(木)から先着順で予約を受付けますので、電話にてお名前・電話番号・参加人数をご連絡ください。  
【予約先 安城市保健センター内 健康推進課 健康推進係 TEL 0566-76-1133(平日8:30~17:15)】

6/10  
土

6月10日の内容は、すべて予約不要なので、当日参加できます！  
ぜひ気軽に遊びに来てください！

予約不要

10:30～11:30

3階健康支援室

### 運動教室「始めよう！こころもからだもすっきり体操！」

講師：健康づくりリーダー安城支部

**動きやすい服装でご参加ください。**  
水分補給ができるように、お茶等をお持ちください。



13:30～14:30 講演会

予約不要

### 「食から変える美容と健康」

講師：(株)ヘルスケアシステムズ

和食の代表的な食材である大豆の健康成分「大豆イソフラボン」は、女性ホルモンと似た構造を持ち、お肌の改善や骨量維持、更年期症状の軽減などの健康効果が期待されています。「大豆イソフラボン」にフォーカスをあてて、いつまでも若々しく健康でいられる秘訣をお話します。



3階健康支援室

(6月10日13時～  
3階健康支援室にて受付)  
先着10名(女性限定)

### ソイエック

希望者募集！大豆イソフラボンの効果を得られやすい人と得られにくい人がいます。簡単な尿検査で自分のタイプをチェックして、効果的な栄養摂取を考えてみませんか？

講演会後に結果をお渡しします。



10:00～16:00 「気軽にチェック！健康測定会☆」

簡単！無料！

1階エントランス

・血管年齢測定 1～2分の計測で、血管年齢がわかります。

😊プレイコーナー 子ども向け簡単健康チェック

3階健康支援室

・体組成計測 体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量など。

・骨強度計測 手首で簡単に測れます。



H29年度は、6月1日スタート！！

### あんじょう健康マイレージ



毎日の体重測定や健診、健康づくりイベントへの参加で100ポイント貯めて、あいち健康づくり応援カード「まいか」をゲットしましょう。さらに、豪華商品が当たる抽選に参加することができます。当日会場で「健康チャレンジ記録シート」を配布しますので、早速チャレンジしてみませんか？

6/9・10のイベント参加で、  
10P加算できます！



安城市保健センター