

# ヘルC班 発表

チームリーダー：峰山英成

小園敏輝、中原隆宏、朴熙哲、奥野裕太、日高夏希  
小鹿倉 啓、楠木新太郎、守部太郎、早瀬純哉、松田陵治  
松田幸久、門分大樹、森田栄作



2022年度で全国の死亡者数のうち、**6割が生活習慣病**で亡くなっている。

(厚生労働省の調査による)

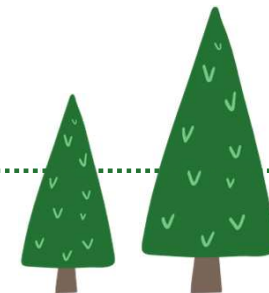
宮崎県は生活習慣病による死亡者率が **全国で16位** ※平均以上

健康意識調査ランキング【アンファー（株）調べ】では、宮崎県は全国35位と健康意識が低い

宮崎県の「**健康意識**」を改善する必要がある



目的 The purpose



# 健康増進

01

生活習慣病を改善するための認知活動をする必要がある

02

生活習慣病を抑制する為の対策、特定健診の受診を促す為の働きかけが重要である

UPD  
ATE

JC主催「宮崎健康サミット2024」について

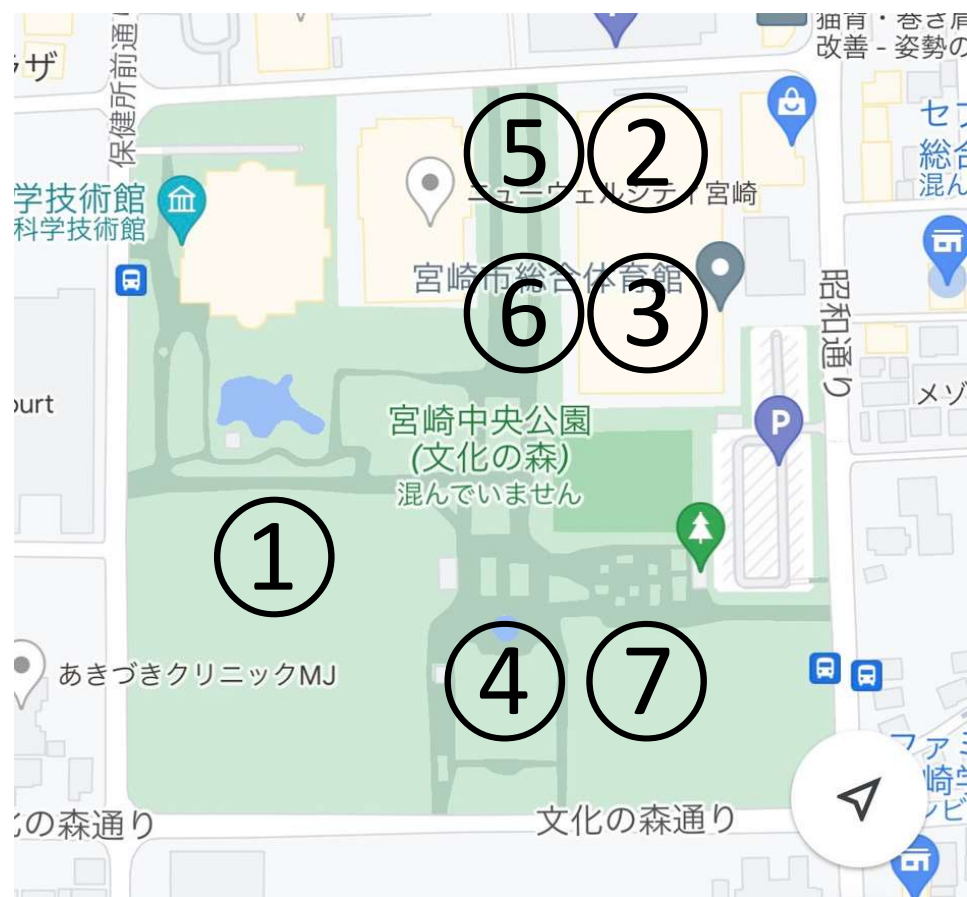
## 健康意識を高める きっかけを提供。

特定健診の受診率を高めるため、幅広い世代の方に健康意識を高める情報提供を行い、まずはご自身の健康状態を知って頂く。サミット会場で特定健診の詳しい情報をお届けします。



会場：宮崎中央公園

# 「宮崎健康サミット2024」会場マップ



- ① 親子、夫婦で作る減塩調理体験
- ② 体力測定コーナー
- ③ ストレッチ・ヨガ体験
- ④ 健康習慣アンケートコーナー
- ⑤ 特定検診コーナー
- ⑥ 屋台コーナー
- ⑦ スタンプラリー会場

# 01

## 親子、夫婦で作る減塩調理体験 家庭での食事を少し健康志向に！

- (例)
- ・減塩味噌汁
  - ・減塩きんぴらごぼう
  - ・グリーンサラダヨーグルトドレッシング

### おすすめ減塩レシピ



アスパラガスとほたてのソテー



アスパラガスとトマトのサラダ



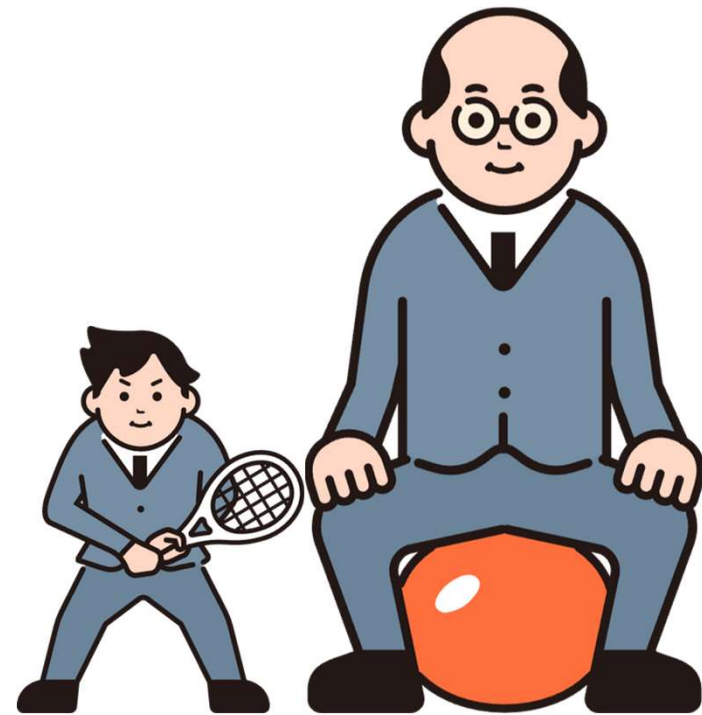
鮭のぼんバター焼き



# 02

## 体力測定コーナー

自身の健康状態を  
把握しよう



# 03

- ③ タイムステージで、体が引き締まるストレッチ体験を  
JC会員に協力頂き開催



# 椅子に座ってストレッチ

見込める効果

- ・腰痛予防
- ・姿勢改善

普段の生活でも継続して頂く

# 03

future gym  
代表 矢野裕紀さん



# 04



## 5分でできるストレスチェック

例 1 : JCに入っても自分のペースで仕事ができる。

例 2 : 私が働く職場内で意見の食い違いが気になる。

例 3 : 私が働く職場の雰囲気は友好的である。

## 健康習慣アンケートコーナー

例 1 : 一日に3食きっちり食事をとっている。

例 2 : 食事の際、野菜から食べよう気遣っている。

例 3 : 私は眠りにつく2時間前に夕食を終えている。



# 05 病気の早期発見に繋げるため

検診車を呼び、当日は1名につき短時間で対応できる簡易検査のみを行う

## 特定健診を受けよう誘導



### ■検査項目（例）

心電図検査

胸部レントゲン検査

胃部レントゲン検査

視力・聴力・血圧

# 健康に配慮した食品の屋台

ベジカレー

ソイミートハンバーガー

グルテンフリー系

## 玄米プレゼント

(製造メーカーによる協賛を想定)



06

# スタンプラリー



会場内のコーナー  
を回って  
景品をゲット！



## スタンプラリー(3カ所程度)

必ず1つは血压検診など  
自身の体の状態を知れる  
コーナーを回る(★マーク)  
このコーナーでは  
★シール取得できます  
のような  
案内を明記する

一家族一セット限り  
健康セット進呈

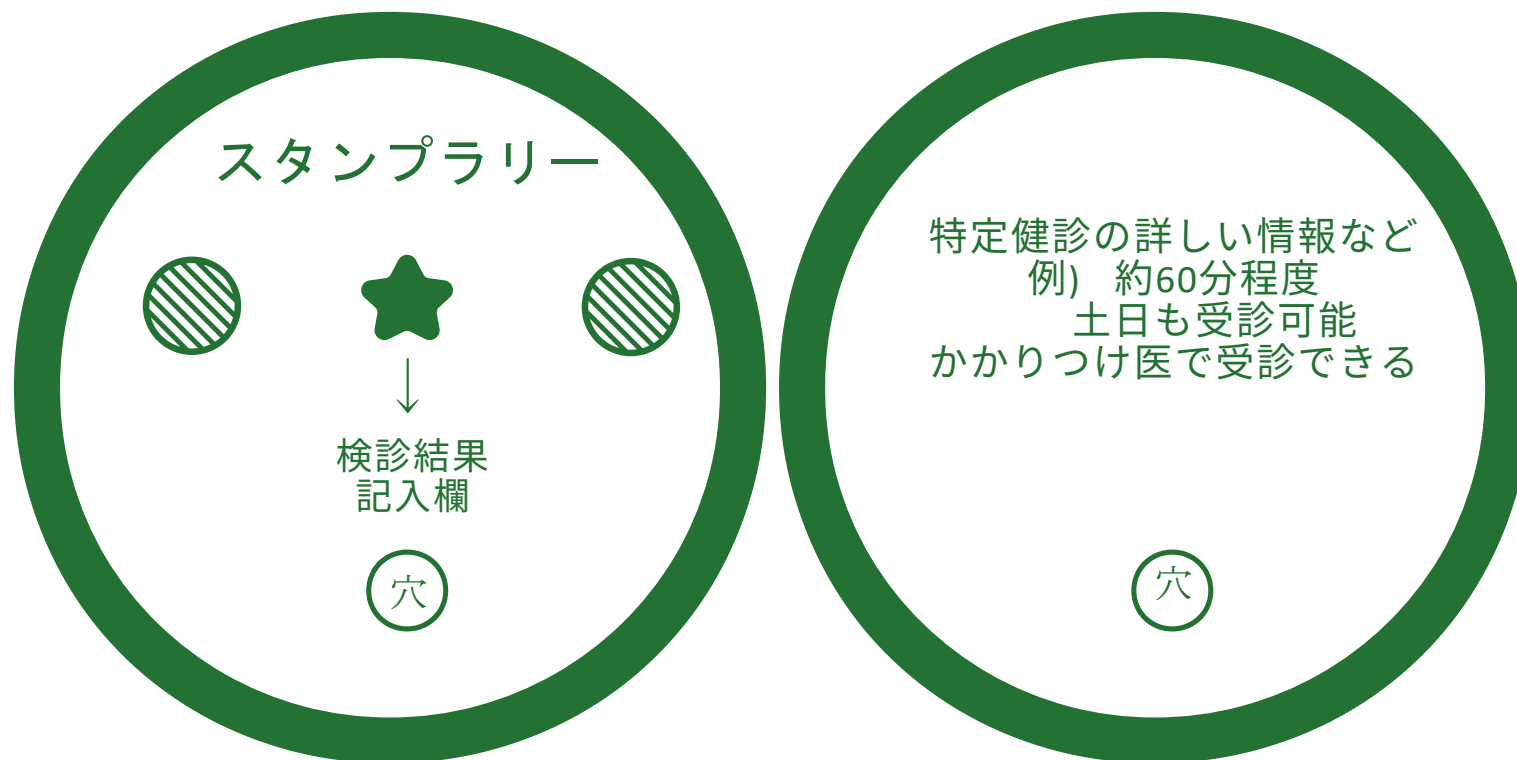
健康向上に寄り添った  
商品の詰め合わせなど。

ヤクルトやOS-1  
カロリーオフのサラダ油や  
カロリーーフマヨネーズ  
といった調味料

## うちわ

表面

裏面



# まとめ

ご清聴、ありがとうございました。