

平成29年度 活動推進事業活動報告

支部・職域事業部名： 柏崎支部

公益1	第4回活動推進事業 元気館 健康まつり
実施日時	平成29年9月30日(土) 9:00 ~ 16:00
実施場所	柏崎市元気館 1Fホール
来場人数	775名 内、栄養相談 45名
事業テーマ	からだの中 覗いてみませんか？
目的	自分に合った心と身体の元気づくりの方法を見つける。 中越沖地震復興10周年を記念し、震災を振り返り、 防災や非常時の健康管理などを考える。
実施内容	「手ばかり栄養法バランスチェックシート」を用いた 食事バランスのチェックとパネル展示、栄養相談



栄養相談の様子

《 事業を実施しての感想 》

来場者の方へチェックシートを活用して、普段の食事摂取バランスを確認して頂きました。摂取バランスを気にされている人や、自身の食事が問題ないか等、食事に対する意識の高い人や健康に対する意識の高い人が多くみられました。

また、来場者の食事摂取で気になる点や、健康や栄養について相談したい事のある方へ栄養相談のコーナーを設置して 栄養相談を行いました。

相談者からは、「普段から気にしていた事を聞く事が出来て良かった。」と、好評でした。来年度もまた企画し、市民の皆さんの健康づくりに取り組んでいきたいと思いをしました。