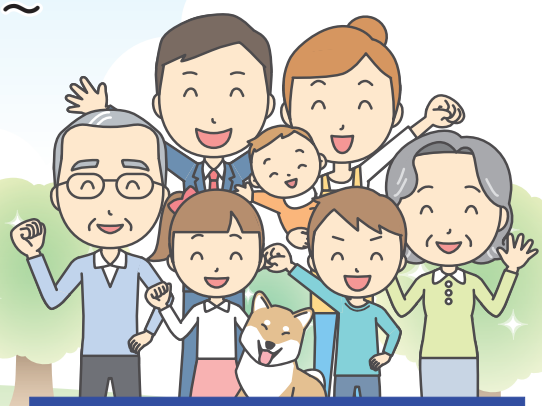
# 第38回鳥取市民健康ひろば&健康づくりセッション2022in鳥取市

元気で楽しく暮らせるまちをめざして

令和４年　～健康寿命を延ばそう～



いきいき健康日本一プロジェクト

**日時** 9月23日(金・祝)

開催時間 13：00～16：00

**会場** とりぎん文化会館

（第１会議室・展示室・フリースペース）

## イベント内容

### 第１会議室

**◉健康づくり講演会** 事前申込制 13：00～14：00

講　師：芦村　浩 氏（心理相談員）

演　題：「コロナ禍におけるストレスへの気づきと対処について」

**◉運動紹介**（健康運動指導士による運動紹介） 14：00～14：15

講　師：馬渕　牧子 氏（Fitness Ja-んぐる　運動指導員・看護師）

演　題：「心とカラダが整うストレッチ」

**◉データヘルス講演会** 14：45～15：45

講　師：桑原　祐樹 氏（鳥取大学医学部環境予防医学分野助教）

演　題：「健康な生活を送るために今できること
～鳥取県・鳥取市のデータから見えてきたこと～」

※事前申込制（講演定員：各 90 名）申込先 鳥取市健康・子育て推進課（☎ 0857-30-8581）
※参加を希望される方は、電話または右の QR コードからお申し込みください。

申し込み QR コード

### 展示室

**◉健康・運動相談コーナー** 当日整理券配布 13：30～15：45

・医師相談　・歯科相談　・薬の相談　・運動相談　・栄養相談
・動脈硬化度測定　・骨密度測定　・簡易血糖値測定　・ベジチェック等

※２部制（1部 13：30~14：30　2部 14：45~15：45）（各部定員：40 名）
12 時 30 分より整理券を配布させていただきます。

駐車場に限りがありますので、来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### フリースペース

**◉展示コーナー**

・健康づくり活動紹介コーナー　地域（健康づくり地区推進員、食育推進員）、職域（保険者協議会）等の取組
・データ分析コーナー（県内の健康課題等に関するデータ分析結果の展示等）

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、やむなく中止となる場合があります。
詳しくは、本市ホームページでご確認ください。

【主催】 **鳥取市民健康ひろば実行委員会、鳥取県保険者協議会（「鳥取市民健康ひろば」と「健康づくりセッション」の共同開催）**

【共催】 **鳥取県国民健康保険団体連合会**

【後援】 鳥取県、鳥取市、鳥取県東部町長会、公益社団法人鳥取県医師会、鳥取県東部医師会、鳥取県東部歯科医師会、鳥取県薬剤師会東部支部、公益社団法人鳥取県看護協会、(公社)鳥取県栄養士会、鳥取県市町村保健師協議会、鳥取市自治連合会、鳥取市民健康づくり地区推進員連絡協議会、鳥取市食育推進員会、鳥取県保健事業団、中国労働衛生協会鳥取検診所、鳥取県臨床検査技師会、BSS山陰放送、日本海テレビ、TSKさんいん中央テレビ、いなばぴょんぴょんネット、日本海ケーブルネットワーク、新日本海新聞社、株式会社エッグ、鳥取県国民健康保険診療施設等協議会、鳥取県在宅等保健師の会「梨花の会」

問い合わせ先
**鳥取市民健康ひろば実行委員会事務局**
（鳥取市健康こども部鳥取市保健所　健康・子育て推進課内）
鳥取市富安２丁目 138 番地４
TEL（0857）30-8581