

いきいき健康日本ープロジェクト



健康づくり セッション2023 in 米子市

入場無料
申込不要

～健幸寿命を延ばそう、
幸せはみんなの健康から～

日時 令和5年 **9月16日** **土** 13:00～16:00

会場 **米子コンベンションセンター**
(国際会議室・情報プラザ)

先着200名様に
オリジナル
トートバッグ
プレゼント

情報プラザ



講演 「笑いは人生の宝」 (13:00～)

落語 落語家 桂文吾氏

運動体験コーナー Fitness Ja-んぐる

各20分程度
3回

県内の健康運動指導士による運動紹介

「座ってできるエクササイズ」

1回目 14:30～
2回目 15:00～
3回目 15:30～

国際会議室・ロビー

健康測定ブース

- フレイルチェック
- 骨密度測定
- 血管年齢・肌年齢測定 等



運動体験ブース

- エクササイズ体験
- 太極拳体験



食事・ボディケア・メンタルヘルスブース

- 食育コーナー
- ボディメンテナンス
- ストレスチェック
- 医師による健康相談
- 出張暮らしの保健室

啓発コーナー

- 特定健診・がん検診受診啓発
- 医療保険者の健康データ
- 健康づくりの取組紹介



主催：鳥取県保険者協議会 共催：鳥取県国民健康保険団体連合会

協賛：米子市、株式会社マルイ、株式会社エッグ、ホリディスポーツクラブ米子、鳥取県農業協同組合中央会、株式会社トータルゲート、公益社団法人鳥取県医師会、龍華中国武術会、(一社)コミュニティウェルビーイング研究所

後援：鳥取県、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、BSS 山陰放送、日本海テレビ、TSKさんいん中央テレビ、中海テレビ放送、新日本海新聞社、鳥取県国民健康保険診療施設等協議会

お問い合わせ先

鳥取県国民健康保険団体連合会 0857-20-3682

いきいき健康日本ープロジェクト
健康づくりセッション2023
in 米子市

～健康寿命を延ばそう、幸せはみんなの健康から～

情報プラザ **1F**

13:00～開会

講演 (30分)
「笑いは人生の宝」

落語 (50分)

講師・演者

桂 文吾 氏



座ってできる
エクササイズ

各20分
程度

Fitness Ja-んぐる

1回目 14:30～

2回目 15:00～

3回目 15:30～



国際会議室・ロビー **2F**

13:00～開場

食育、試食 (株)マルイ

適切な栄養や野菜摂取を啓発するブースを展開。
野菜レシピの試食もあります。



ボディケア (株)トータルゲート

健康づくりやフレイル予防に繋がる健康マシンによる
身体のメンテナンスをお試しく下さい。

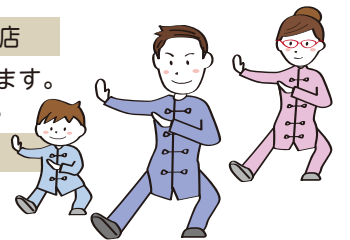


フレイルチェック (株)エッグ

米子市が新たに開発したフレイル予防アプリで心身の
状態をチェックしてみませんか？

フィットネス ホリデイスポーツクラブ米子店

健康づくりに繋げるストレッチや運動を紹介します。
ご家族やお連れの方とも一緒にご参加ください。



太極拳 龍華中国武術会

体を動かす趣味にオススメ！
太極拳を体験してみてください。

健康相談 公益社団法人鳥取県医師会

皆様からの健康に関する相談を医師がお受けします。

ストレスチェック 米子保健所

日々のストレスをチェックしてみませんか？アミラーゼモニターによるスト
レスチェックを体験できます。

暮らしの保健室 (一社)コミュニティウェルビーイング研究所

地域や人との繋がりは、心身ともに幸せな生活(ウェルビーイング)を送るた
めに大切です。「おせっかい人」が皆さまの暮らしのお悩みを伺います。

県産品PR 鳥取県農業協同組合中央会

地産地消、国産国産に関わる 食・農業・地域・健康を啓発します。

ねんりんピックPR 鳥取県

2024年に開催する「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」のPRブースです。
お客様たちには、オリジナル缶バッチの制作体験をご用意しています。

特定健診・がん検診受診啓発 米子市役所

毎年の特定健診やがん検診を受診されていますか？ご自身の健康を確認す
るためにも重要な健診に関する情報をお届けします。

各種健康測定 米子市役所、鳥取県国保連合会

肌年齢や血管年齢など、気軽に健康状態を測定いただけるブースで皆様を
お待ちしております。

健康・医療データ分析 鳥取県国保連合会

米子市の各地区の医療・健診の状況をマップ化して掲示します。お住まいの
地区の状況をご覧ください。

お問い合わせ先

鳥取県国民健康保険団体連合会 0857-20-3682