

～コスモヘルス株式会社×深川市 健康増進プロジェクト～

「予防習慣100日チャレンジ」がスタートします。

市とコスモヘルス株式会社は、健康づくりや予防医療などの分野で連携・協働することにより、市民の健康増進および市民サービスの向上に寄与することを目的に「市民の健康づくりに係る包括連携協定書」を昨年11月に締結しました。同協定に基づき5月12日から「予防習慣100日チャレンジ」がスタートしますので、今月は同チャレンジの概要について紹介します。

【問合先】健康・子ども課健康推進係(11番窓口/電話26・2609)

予防習慣100日チャレンジとは

予防習慣100日チャレンジは、コスモヘルス株式会社の健康アドバイザーを講師に招き、同社の医療機器を活用しながら、疾病予防講演や運動指導、食事セミナーなど、毎日異なるテーマの講習を100日間にわたり開催するプログラムです。

期間中は、事前・中間・事後の血液検査やアンケート調査を実施し、参加者の体や生活習慣の変化を確認しながら、健康増進をサポートします。

講習会イメージ



会場イメージ



期 間

5月12日(月)から10月2日(木)までの100日間(平日のみ)

時 間

同じ内容の講演を1時間ごとに計8回繰り返し開催しますので、都合の良い時間帯に参加してください。

①午前10時～11時	②午前11時～正午
③正午～午後1時	④午後1時～2時
(午後2時～3時はお昼休憩)	
⑤午後3時～4時	⑥午後4時～5時
⑦午後5時～6時	⑧午後6時～7時

※⑦・⑧は託児あり

会 場

健康福祉センター「デ・アイ」 2階

参加方法

【参加条件】中学生以上の血液検査・体組成計を実施できる方。※小学生は講習のみ参加できます。

1 事前相談会に参加

予約
不要

- ▶期 間 5月7日(水)～9日(金)
 - ▶時 間 午前9時～午後6時
 - ▶内 容 参加申込と同意の上、血液検査・体組成計測定を行います。
- ※4月中に申込受付、血液検査を完了された方は5月12日より、会場へ直接お越しください。

2 初回5月12日(月)に参加

都合の良い時間(①～⑧)に直接会場へお越しください。※5月12日以降の途中参加も大歓迎!

申込受付を完了され、5月12日の初日に参加された先着100人にお米1kgを贈呈します。

参加特典

同チャレンジの参加者は、チャレンジ期間中全て無料です!



InBody測定(体の各部位の筋肉量などがわかる機器) 約3回分



血液検査(血糖値、脂質代謝、肝機能、腎機能、尿酸値など) 約3回分



AIによる献立・栄養管理支援アプリ「おいしい健康」の利用