

# 気になる。身になる。 岡山ウェルネス

～わたしの健“幸”チェック～

参加  
無料

「運動」「栄養」「社会参加」をテーマとするイベントです。  
自らの健康を改めて確認し、共に健“幸”を目指しましょう！

日時 2024年9月28日(土) 10:00～15:00

会場 JR岡山駅2階 東西連絡通路西口広場



健康チェックに  
行こう!!



本イベントに参加すると  
ポイントがもらえます!

詳しくは、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」  
公式HPへ  検索



# ブース紹介

ブースでの体験・チェック結果が皆さまの  
未来の健“幸”づくりの参考になれば幸いです!



岡山市  
OKAYAMA CITY

栄養

## あなたの野菜、足りていますか?チェック!



およそ過去1か月のあなたの野菜摂取状況を、手のひらをセンサーに数十秒押し当てることでチェックします。あわせて、手軽で賢い野菜の摂り方についてアドバイスします。

まずは野菜から。



厚生労働省指定基幹型臨床研修病院  
総合病院  
岡山協立病院

運動

## 握力測定&ぴったりコンテスト!

あなたの握力は何kg?年代別の平均値はご存知ですか?まずは計測してみましょう。計測後は、「握力ぴったりコンテスト」に挑戦!ブースでは「ぴったり賞」も準備しています!親子でいっしょに楽しめる企画です。

※握力計測後は「岡山市フレイル健康チェックブース」がオススメです。



## 健幸の相談窓口

### 消毒液きちんと使えているかなチェック

運動・健康の悩みについて看護師・保健師・リハビリなど専門職の相談窓口を設置します。様々なブースで自分自身の健康を知って相談をすることで、より健幸になりましょう! 手洗いや手指消毒チェックのオバケ(グリッターバグ)も準備しました。



手指衛生の機器  
グリッター バグ



株式会社 明治

栄養

## 食と栄養のバランスチェック!



「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」など料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認し栄養チェック致します!

骨

## 骨の健康チェック! & 宅配案内

あなたの「骨の密度」はどのレベル?・・・約1分で測定し、判定結果と今後の対処法について分かりやすくお伝えします。



健康課題に対応した「宅配専用商品」のお試しサンプルを準備しました。飲み方や配達方法など、お気軽にご相談ください!



フレイル

## 岡山市フレイル健康チェック!

AIアバター「トモニちゃん」があなたの健康状態をチェックします。健康と要介護の間の時期である“フレイル”を予防するため、ご自身に合った介護予防に取り組みませんか?



※おおむね65歳以上の方が対象です。



ナガセヴィータ株式会社  
(旧社名:株式会社 林原)

腸

## 腸年齢をチェック!

「腸」に関連するチェックや商品をご用意しています。「生活習慣」「食事」などに関するチェックリストを活用して、腸の様子をチェック!



実年齢より...  
どうでしょう?