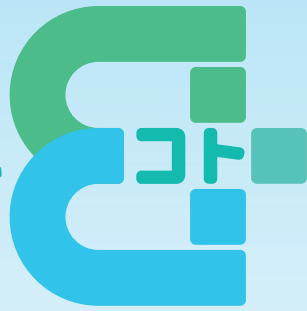


健康ACT!
カラダに



カラダに
イイコト、
プラス

カラダにイイコトプラスは、家族の健康づくりをサポートする取り組みです。

日常に役立つ健康情報を発信し、食事、運動、けんしんを柱に

「健やかな仙台」を目指します。

こどもの頃からの食事を中心とした健康づくりに関する

きっかけや気づきを得られるお話し、

豆乳マヨネーズの試作や試食、

遊びながらカラダを動かすツイスターゲーム、

カラダ年齢チェックなど、

楽しく健康づくりを体験するステージがいっぱい。

毎日の生活に、食事に、健康習慣を
プラスしてみましょう!

2025年11月29日(土) 参加無料

【会場】イオンモール仙台上杉【開催時間】10:30~16:00 (予定)

【アクセス】公共交通機関のご利用をお願いします

※「イオンモール仙台上杉」の駐車場には限りがあります。

【参加者プレゼント】ご参加の皆さまに素敵なプレゼントをご用意しています

【問い合わせ先】CARAV@N(担当:小関) ☎ 022-355-8108 ✉ info@sg-caravan.co.jp

※詳しい内容については裏面をご覧ください。

stage 01 《協会けんぽ》
親子で健康スタディ

保健師のお話しによる健康食の勉強会。食習慣をご家庭から見直す機会に。

stage 02 《協会けんぽ ほか》
健康づくりミーティング

親子を対象に、家庭や学校における「食事」をテーマとしたトークセッション。

stage 03 《セントラルスポーツ》
親子ピラティス

子供の運動能力向上や母親の体型ケア、ストレス軽減、親子関係強化にお役立ち。

stage 04 《(東京ガスコミュニケーションズ)ウィート》
豆乳マヨで美味しい野菜

5分でできる、豆乳を使ったヘルシーな「豆乳マヨネーズ」の魅力とその手軽な作り方を紹介。

stage 05 《ロックフット》
みんなでダンスを楽しもう!

参加者みんなで踊ろう。カラダを動かすことの楽しさを体験しよう。

booth 01 《亀田製菓》
食べ比べ! 減塩うまっ

30%減塩した「柿の種」と「ハッピーターン」を食べ比べ、プレゼントを貰おう。

booth 02 《協会けんぽ》
【協会けんぽPR】ドラめし

食生活が偏りがちなトラック運転手のために、大学生が考案した「ドラめし」を紹介。

booth 03 《セントラルスポーツ》
カラダ年齢Check!!

体の状態を詳細に把握し、より効果的な健康管理や運動・食事指導に繋がります。

booth 04 《カゴメ・セントラルスポーツ》
ベジチェック

センサーに手を約30秒当てるだけで、推定野菜摂取量を見える化。

booth 05 《宮城県園芸作物ブランド化推進協議会》
(JA全農みやぎ)
野菜350g当てクイズ

地元産の秋野菜は種類が豊富。ブースに置いてある野菜を選び、350gの重さを当ててプレゼントをゲット!

主催: 全国健康保険協会
協会けんぽ
宮城支部

共催: SENDAI CITY 市の部
仙台市

せんだい健康づくり
推進会議

〈協力〉各社: セントラルスポーツ株式会社・宮城県園芸作物ブランド化推進協議会(JA全農みやぎ)・理研ビタミン株式会社・亀田製菓株式会社・カゴメ株式会社
東京ガスコミュニケーションズ株式会社・株式会社ロックフット・宮城の若者クリエイター集団CARAV@N

Eコト(イコト)プラス——私たち、そして私にとってイコトをプラス

健康的で、文化的な生活を送るための“運動能力の向上”と“食習慣の改善”を広め、
親子が交流できる“「場」づくり”を目指します。

健康的な生活を営むための 運動能力の向上



健康的な生活を営むための 食習慣の改善



親子の交流機会の創出



Time Schedule

Time	Contents
～ 10:30	◆受付
10:30 - 10:40	◆主催者・共催者挨拶
10:40 - 11:20	◆豆乳マヨづくり
休憩タイム	
11:30 - 12:00	◆健康スタディ
12:10 - 12:30	◆キッズダンス①
12:30 - 13:00	◆健康づくりトークライブ
13:10 - 13:30	◆キッズダンス②
13:30 - 14:00	◆健康スタディ
休憩タイム	
14:10 - 14:50	◆豆乳マヨづくり
15:00 - 15:30	◆親子でピラティス
16:00	◆終了

※予定時間は多少前後する場合がございます。

stage /01

《協会けんぽ》 親子で健康スタディ

保健師のお話しによる健康な食事についての勉強会。「朝食」を家族で共食する。野菜を積極的に食べる。減塩を心掛けるなど、食習慣を家庭から見直す切っ掛けに。ベジチェックも行い野菜摂取の現在地を確認し、健康についてレクチャーします。



stage /03

《セントラルスポーツ》 親子ピラティス

子供の運動能力向上や母親の体型ケア、ストレス軽減、親子関係強化に役立ちます。安全で優しい動きのため小さなお子さまとともに楽しみ、運動不足の解消や体幹の強化、柔軟性の向上などの効果が期待できます。



stage /04

《(東京ガスコミュニケーションズ)ウィート》 豆乳マヨで美味しい野菜

5分でできる「豆乳マヨネーズ」。マヨネーズが大好きだけど、カロリーやコレステロール、アレルギーを気にしている皆さんに朗報!豆乳を使ったマヨネーズの魅力とその手軽な作り方をご紹介します。



※イメージイラスト

※イベント内容は予告なく変更になる可能性があります。予めご了承ください。※主催者による撮影(イベントの様子を映像・写真撮影させていただきます。撮影した映像や写真は、今後の当イベント開催時、ホームページ、SNS、イベントの告知等に使用させていただきます。また、取材メディアによるテレビ/新聞/雑誌/WEBなどに露出/掲載される場合がありますので、あらかじめご了承ください。撮影写真に関する著作権は主催者に帰属いたします。)*災害時の対応について(◎地震または災害が発生した場合には、主催者の判断により参加者の安全確認を優先し、場合によっては催事を一時中断させていただきます。◎災害時に避難が必要な場合は、スタッフよりアナウンスしますので、指示に従って落ち着いて行動してください。)

ご存知ですか?

仙台市はメタボリックシンドローム該当者の割合が政令市の中でも高く、生活習慣病の予防に力を入れています。なかでも、糖尿病対策・高血圧対策・適正体重にある人の増加を重点項目として取り組んでいます。また、日常の活動量の基本である歩行について、

仙台市民の20～60歳代の1日の平均歩数は男女とも5,000歩以下※1で、全国平均と比較しても少ない状況です。身体活動量が多い人は、少ない人と比較して生活習慣病等の発病リスクが低いことが報告されています。※2
“ちょっとでも”歩く、せっかくだから“楽しく”動く時間を増やしましょう。

※1:令和3年度仙台市民の健康意識等に関する調査 ※2:参考/厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド

ウォーキングは健康への近道

ちょっとした身体活動にも意味があります

少しでも、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。*

●歩く時間を10分増やすと約1,000歩相当 ※厚生労働省、身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン



『せんだい健康づくり推進会議』とは?…仙台市民のメタボと生活習慣病を減らし、健やかな日々を届けます。仙台市民は1日の平均歩数が男女とも5,000歩を下回っており、目標としている8,000歩(20～64歳)には届かず減少傾向にあります。そのため、市民の身体活動量の増加に向けて、日常生活の中で歩きかけを作る等、様々な視点からのアクションが必要です。「せんだい健康づくり推進会議」では、関係団体が連携して一体的に健康づくりに取り組むことで、市民が健やかな日々を送れるよう社会環境の改善・整備に努めてまいります。



A-7
WALK仙台



※アールークワーク仙台では、健康情報やウォーキングイベント等を随時掲載しています。