



## 盛岡市プレスリリース

～共に支えあい、健やかで心豊かに暮らせる  
社会の実現を目指して～

令和4年10月14日  
盛岡市保健所  
健康増進課

市政記者クラブ加盟社 各位

# もりおか健康フェスタ 2022vol.1 を開催します

肴町商店街、プラザおでつてを会場に、市民を対象にした健康づくりに関するイベントを実施します。

市の健康づくりの取組を定めた「第2次もりおか健康21プラン」に基づき、市民一人ひとりの「自分の健康は自分で守る」という意識を育み、積極的な健康づくりを推進することを目的としています。講演会やウォーキングの他、食生活改善推進員による減塩コーナーとして減塩クイズ、レシピ配布等を行います。

### 記

【日時】令和4年10月26日（水）

【場所】肴町商店街アーケード内、プラザおでつて

【内容】健康づくりに関する講演会やウォーキング教室、減塩コーナー

【対象】事前申込の盛岡市民、肴町商店街への来客

【タイムスケジュール】

9:55 オープニング（北日本銀行前）盛岡市肴町商店街振興組合理事長、盛岡市保健所長

10:00 開始

～11:30「アーケードウォーキング（要事前予約）」（プラザおでつて発着）

講師：いわてNPO-NETサポート 菊池 広人 氏

アーケード内や、新しいバスセンターなど見所の多いルートを歩きます。

～12:00「食改さんの減塩コーナー」

クイズに挑戦した方、先着順で景品プレゼント。バランスレシピも配布。

11:30

～12:30「健康づくりに関する情報チラシ等の配布」

保健師、食生活改善推進員による呼びかけと配布 先着200名

13:00

～14:30「こころの健康づくり講演会」先着100名（申込要）

「昼間の不調、気づかない睡眠中の出来事が原因かも」と題し、岩手医科大学附属内丸メディカルセンター睡眠医療科 西島 嗣生教授による講演会を開催。

事前申込で定員に満たない場合は、当日参加可能。

【主催】盛岡市保健所 健康増進課

【協力】盛岡市肴町商店街振興組合

【添付資料】チラシ

【参考】広報ID:1040613

【その他】今後の感染の拡大等の状況、県内での感染者の発生状況、緊急事態宣言等、国・県の対応状況により、適宜内容の検討（延期や中止を含む）を行います。

### 【問い合わせ先】

盛岡市保健所健康増進課 健康増進担当

講演会担当：高橋 花奈

その他担当：荒井 愛美、小山 里奈

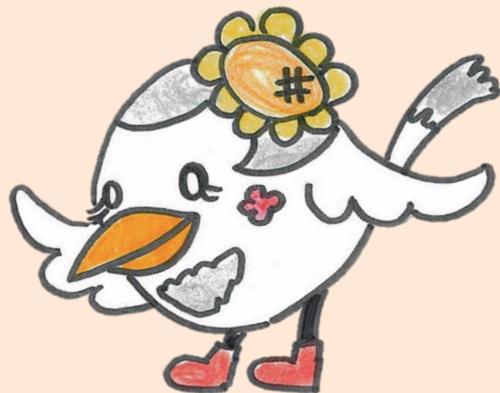
TEL：019-603-8305（内線691-6622、6623）

「健康づくり」を  
もっと身近に  
もっと手軽に

10  
/  
26 (水)

# 健康 フ エ ス タ

# もりおか



先着  
100名

13:00~  
14:30  
プラザおでつて

— 講演会 —

昼間の不調、気づかない  
睡眠中の出来事が原因かも

岩手医科大学附属  
内丸メディカルセンター  
睡眠医療科

教授 西島 嗣生 氏

要申込 ※対象:盛岡市民

先着  
15名

10:00~  
11:30

プラザおでつて発着

アーケード  
ウォーキング

雨でもできるお手軽ウォーク

いわてNPO-NETサポート

菊池 広人 氏

要申込 ※対象:盛岡市民

申込不要

in 肴町商店街アーケード

食改さんの  
減塩コーナー

- ・減塩クイズに挑戦！先着順で  
景品プレゼント♪
- ・栄養たっぷりバランスレシピも配布

2022 vol. 1



【お申込】盛岡市公式ホームページの申込フォーム、または電話

10月5日(水)10:00~ 受付スタート

盛岡市保健所健康増進課

講演会 ☎019-603-8309 ウォーキング ☎019-603-8305

【主催】盛岡市保健所 健康増進課

【協力】盛岡市肴町商店街振興組合、盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

※申込後、参加された方に、  
MORIO-Jポイントプレゼント！

