

# 奈良県健康ステーション（橿原） 開設1周年記念イベントを開催しました！

日時：平成27年3月1日（日）午後2時～4時 場所：橿原市商工経済会館7階 中ホール

奈良県健康ステーション(橿原)の1年間を振り返り、また感謝を込めて記念イベントを開催しました。  
雨天にもかかわらず、200名の方にお越しいただきました。その様子を紹介します！

## あいさつと 事業説明



奈良県健康長寿プロジェクト  
審議官 榎原邦員



近鉄百貨店橿原店店長  
津田光央さん

## 第一部 おでかけ健康法実践セミナー



東京都健康長寿医療センター研究所副所長  
奈良県健康ステーションアドバイザー  
医学博士 青柳幸利さん

健康づくりに最適な「中強度」歩行が「おでかけ」により実践できることに注目した「おでかけ健康法」について、また、出演されたNHK「ためしてガッテン」で紹介された「運動・体温・睡眠の関係」についてお話しいただきました。

## 第二部 私のおでかけ健康法 事例発表会

おでかけ健康法を毎日実践されている皆さんの継続の秘訣やその成果をご披露いただきました。それぞれの体験に基づいたお話は笑いあり涙ありで、ためになり、そして楽しいひとときでした。

進行 : NPO法人橿原健康スポーツクラブ(橿原健康ステーション運営受託) 前川妙子さん

アドバイザー : 青柳幸利さん

事例発表者(おでかけ健康モニター) : 岡本起功子さん、北谷京子さん、吉川嘉則さん、吉田秀子さん



こんないい健康法、  
みなさんに勧めたい！

北谷さん



最近犬を引っ張って  
歩いています

岡本さん



モニターのみなさんに  
元気をもらっています

前川さん



介護生活に  
張りができました

吉田さん



夫婦で楽しく  
続けています

吉川さん



青柳先生

健康ステーションに  
行かれたことありますか？

ハイ!!

皆さんの話に感動！  
実践者に喜んでもらう  
のは、研究者として  
この上ない喜びです

## お楽しみ抽選会

抽選会を実施しました。



### 《参加者アンケートから》

- ・雨なのでやめようかと思ったが、来てよかった。
- ・具体的なお話を聞いてわかりやすかった。
- ・身近な話だったので自分でもできそう。
- ・「中強度歩行」についてよくわかった。
- ・体験談に笑って、泣いて、感動した。