

令和6年9月17日

お知らせ

課名	健康推進課
担当	大隅（内線 3463） 佐守（内線 3465）
直通	086-226-7328

「おかやま健康づくりアワード2024」を開催します

県民の一層の健康保持・増進を図るために、9月を「おかやま健康づくり月間」と定め、様々な健康づくりに関連する行事等を実施するとともに、職場や地域で、健康づくり活動に積極的に取り組む気運の醸成を図り、多様な担い手による健康づくりの県民運動を展開するため「おかやま健康づくりアワード2024」を開催しますのでお知らせします。

記

1 日時

令和6年9月30日（月） 13：30～16：00

2 場所

岡山県医師会館三木記念ホール（岡山市北区駅元町19番2号）

3 内容

（1）知事表彰

職場部門（健康経営に取り組む企業 3社）

地域部門（健康づくりの優良実践団体 4団体）

（2）講演「適切な睡眠が心身の健康を守る」

～健康づくりのための睡眠ガイド2023の活用～

講師 日本睡眠協会理事長 内村 直尚 先生

（3）「座ったままできる簡身体操」

講師 日本健康運動指導士会岡山県支部 南淵 淳 先生