

おかやま健康づくりアワード2024開催要領

1 目 的

9月の「おかやま健康づくり月間」に、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団体を表彰する健康づくりアワードを開催する。

健康づくりに取り組む企業や、地域の健康づくりボランティアの表彰を実施するほか、健康づくりに関する講演や運動指導を行うことで、県民や企業などが健康づくり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が展開されるようアワードを実施する。

2 開催日程

令和6（2024）年9月30日（月） 13：30～16：00

3 開催場所

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）

4 内 容

13:30～13:55 知事表彰
（健康づくりに取り組む企業や健康づくりの優良実践団体）

14:00～15:30 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

15:40～16:00 「座ったままできる簡単体操」
講師 日本健康運動指導士会岡山県支部 南 渟 先生