

令和 7 年 11 月 7 日

報道機関各位

担 当 社会教育課 図書館 一ノ瀬・橋本

TEL/FAX 0942-51-7200 / 0942-53-4216

E-MAIL event@chikugo-lib.jp

図書館 de 健康度チェック



体の筋肉量や、野菜摂取量、普段の食事の塩分測定など気になる自身の健康について図書館で気軽にチェックできる！

- 名 称 しあわせ UP 講座 図書館 de 健康度チェック
- 日 時 令和 7 年 11 月 5・12・19・26 日（毎週水曜日）10：00～12：00
（最終受付 11：30）
- 場 所 筑後市立図書館
- 参加対象 どなたでも（参加費無料）
- 目 的 市民一人一人の幸福度を上げるために、健康寿命に着眼。自身の健康と向き合う機会を作り、介護予防について知識を得て行動に繋げてもらうとともに、図書館来館へのきっかけづくりとする。
- 経 緯 今年、8 回目開催のしあわせ UP 講座。昨年 11 月に行った「しあわせ UP 講座 図書館 de 体力&フレイルチェック」が好評だったため、今年は健康づくり課と連携し毎週水曜日に異なる内容の健康講座を行う。
- 内 容 図書館に所蔵している本を活用した情報発信や、専門職（保健師・管理栄養士）によるアドバイスなどの健康寿命を延ばす講座
 - 【1・2 回】血圧・体成分測定（筋肉と体脂肪の割合）、ベジチェック
 - 【第 3 回】血圧・体成分測定、汁物塩分測定（自宅で食べている汁物持参）、野菜・塩の計量
 - 【第 4 回】血圧・体成分測定、血管年齢
- 特 徴
 - ・南筑後保健福祉環境事務所、地域連携協定を結んでいる明治安田生命に、健康づくり課より依頼。血管年齢やベジチェックなどの専門機器を借りることができた。
 - ・推定野菜摂取量や、普段の食事の塩分量を測定し健康意識の向上や食生活の見直しなどをサポート。保健師・管理栄養士から一人一人に具体的なアドバイスをする。
 - ・普段気づきにくい自身の健康状態に目を向けてもらえる。
 - ・いつでも、誰でも来館できる敷居の低い図書館での講座の実施
- そ の 他 ※添付資料/ポスター

第8回

しあわせUP講座

図書館 de 健康度チェック

場所：筑後市立図書館おはなし広場

各日時間：10:00～12:00（最終受付 11時30分）

第1・2回

令和7年11月5日・12日

血圧・体成分測定

（筋肉と体脂肪の割合）

ベジチェック

（推定野菜摂取量が見える化！）

参加費
無料！

* 保健師・管理栄養士が
適切なアドバイス！

* 申込み不要！

どなたでも参加でき、
先着順に整理券を
お渡しします。

第3回

令和7年11月19日（水）

血圧・体成分測定

（筋肉と体脂肪の割合）

汁物塩分測定

（自宅で食べている汁物50ccを持参）

野菜・塩の計量

（一日適量を測ってみよう！）

第4回

令和7年11月26日（水）

血圧・体成分測定

（筋肉と体脂肪の割合）

血管年齢

（手指で測定）