

見つけよう！
健康づくりの
My ルーティン

記 者 提 供 資 料
2025年(令和7年)5月13日
福祉局あかし保健所 健康推進課(平松・草野)
078-918-5657(内線8001)

「2025 健康フェスタ in Akashi」を開催

～見つけよう！健康づくりの My ルーティン～

今後特に熱中症予防が重要になる時期を迎えるとともに、6月の「食育月間」、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」、5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、それぞれの分野に関する啓発ブースを出展し、熱中症予防や健康づくりについて楽しく体験しながら知識を得ることができる子どもも大人も楽しめるイベントです。

スタンプラリー形式で各ブースを回り、スタンプを全て集めると参加賞をプレゼントします。

1 日時

6月7日（土）12：00～15：00

2 場所

あかし市民広場（パピオスあかし2階）

3 内容（別紙チラシ参照）

① 熱中症

- ・暑熱順化と熱中症の予防啓発、エアコンの適正利用
- ・こまめな水分と塩分補給、ひと涼みスポットの啓発

② 栄養

- ・ベジチェック（推定野菜摂取量の測定）
- ・減塩みそ汁の試飲、野菜350gのサンプル展示

③ 歯科

- ・歯ブラシ交換
- ・デンタルフロス体験とデンタルケア用品の展示

④ たばこ

- ・血管年齢測定
- ・血圧測定

⑤ 健康づくりの My ルーティン

- ・My ルーティンの啓発展示と来場者による My ルーティン宣言の掲示

4 昨年の様子

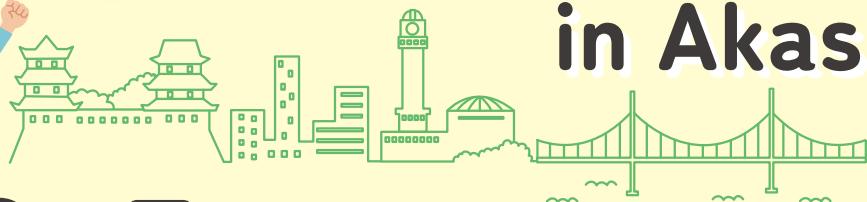


2025

見つけよう！
健康づくりの
My ルーティン

参加
無料

健康フェスタ



イン アカシ
in Akashi

日時 6月7日 土 12:00~15:00

場所 あかし市民広場（パピオスあかし2階）

熱中症予防

暑熱順化ってなに？
入浴で暑さに強い体づくり
暑熱順化について学び、入浴剤等の
グッズをもらって熱中症を予防しましょう！

協力 大塚製薬株式会社
株式会社バスクリン
環境創造課

歯の健康

ハブラシ交換のタイミングを知ろう！
デンタルフロス体験をしてみよう

使用済みハブラシを新しいハブラシに
交換します！ぜひお持ちください。
※掃除後のハブラシでも対象です

協力 ライオン株式会社

栄養

ベジチェックをしてみよう！
適塩みそ汁ってどんな味？
一日の目標野菜量を実際に見て、自分がどのくらい
摂れているか確認してみましょう
出汁をきかせた美味しいみそ汁を味見！

協力 生活協同組合コープこうべ
明石いずみ会

スタンプラリーで
参加賞を
プレゼント

たばこ

血管年齢を測定してみよう！
血圧測定を習慣に
測定や間違い探しを通して、たばこの害や
血圧との関係について学びましょう

協力 住友生命保険相互会社
あかし健康ソムリ工会



バルセロナ五輪出場
元女子マラソン日本代表の
小鴨由水さんも来るよ

ベースを回って… 最後に「健康づくりの My ルーティン」を宣言しよう！

【お問合せ先】

明石市 健康推進課

TEL:078-918-5657/FAX:078-918-5440

MAIL:kenkou@city.akashi.lg.jp



詳しくはこちら
(市ホームページ)

