

記者提供資料
2026年(令和8年)2月27日
福祉局あかし保健所 健康推進課(担当:平松・草野) 078-918-5657(内線:8001)

「わたし推し！ごきげん健康フェス」の開催

～わたしの体と心を大切にする、はじめの一步～

3月1日～8日の「女性の健康週間」の時期にあわせ、自分自身の体について振り返り、女性の健康について学ぶことができる女性も男性も楽しめるイベントを初開催します。

アンケートに回答していただいた方にはプレゼントがあります。

1 日時

3月13日(金) 13:00～16:30

2 場所

イオン明石ショッピングセンター2番街1階 SEAPARK

3 内容(別紙チラシ参照)

企業や関係団体の協力のもと各種測定や相談を受けられます。

① 各種測定

- ・骨密度
- ・肌年齢
- ・血管年齢
- ・体組成
- ・口臭チェック
- ・ベジチェック(推定野菜摂取量)
- ・血圧

② 相談

- ・健康相談
- ・お薬相談

③ 啓発

- ・PMS(月経前症候群)
- ・更年期
- ・プレコンセプションケア

男性の参加も
大歓迎!

わたし推し!♪ ごきげん健康フェス

わたしのからだを大切に、はじめの一步



2026年3月13日(金)



13:00~16:30



イオン明石ショッピングセンター2番街1F/SEAPARK



ベジチェック、口臭チェック、血圧測定 ▶▶ 健康推進課



肌測定、血管年齢測定、体組成測定、お薬相談 ▶▶ 明石市薬剤師会



骨密度測定 ▶▶ 明治安田生命保険相互会社



PMS や更年期など女性に関わる健康情報の発信 ▶▶ 大塚製薬



プレコンセプションケアおみくじ ▶▶ こども健康課



参加者に
プレゼントあり!



お問い合わせ先

あかし保健所 健康推進課

住所:明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

電話:078-918-5657