

2026 ちがさき健康チャレンジ フェスタ

参加費
無料



9/27(日) 9:30~12:00

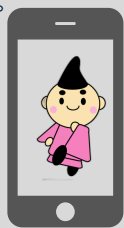
会場：茅ヶ崎市役所本庁舎 1階市民ふれあいプラザ・4階会議室

出展ブース 申し込み不要！各ブースをまわってシールを集めよう♪
参加者プレゼントあり！！



アプリ登録説明

スマートフォン操作に不安な方へ、ちがさき健康チャレンジ参加登録のお手伝いをいたします。



噛むこと体験

【協力】

株式会社ロッテホールディングス

ガムを使った体験を通して、噛むことが体にも与える良い効果について紹介いたします。



シールはここに貼ってね



正しい水分補給の知識を知ろう

【協力】 大塚製薬株式会社

熱中症対策に必要な水分補給等のポイントを紹介いたします。



シールはここに貼ってね



握力・血圧測定

握力は、体全体の筋力のバロメーター！
今の健康状態をチェックしましょう。



シールはここに貼ってね



お食事の話

管理栄養士によるミニ講話やクイズを実施します。
参加者にキウイフルーツのプレゼント！



シールはここに貼ってね



講演会 1

参加者プレゼントあり！



なぜ噛むことが大切なのか？

～お口の健康から始まるちがさき健康チャレンジ～

10:00～11:00 [申込先着順 50名]

会場：茅ヶ崎市役所本庁舎 4階会議室1

講師：株式会社ロッテホールディングス
広報部 噛むことPRチーム 平岡 康隆さん

講演会 2

参加者プレゼントあり！



からだも気分も軽くなる！

かんたん運動習慣のすすめ

～忙しい人のための「ちょこっと運動」入門～

11:00～12:00 [申込先着順 50名]

会場：茅ヶ崎市役所本庁舎 4階会議室4・5

講師：株式会社ライフケアパートナーズ
保健師 村田 弥斗さん

提供：日本生命保険相互会社

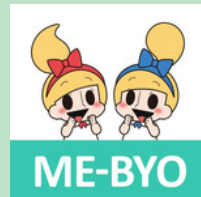


ちがさき健康チャレンジとは？

スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」に登録して、歩数や健康情報の入力でポイントを獲得できます。

獲得ポイント数に応じて、抽選で賞品が当たる！

チャレンジ期間：10月1日～11月30日



茅ヶ崎市保健所健康増進課

TEL:0467-38-3331

詳細・講演会申込はこちら

講演会申込期間：9月1日(月)～9月24日(木)

