

東京都予防医学協会健康

東京2020応援プログラム (スポーツ・健康)

「人生100年時代」、本会は都民の皆さまの健康寿命の延伸や健康増進を目指し、スポーツ（運動）による健康づくりを推進しています。

その活動の一環として、2月9日（日）、オリンピック・パラリンピックに向けた「東京都予防医学協会 健康フェスティバル — 東京2020応援プログラム(スポーツ・健康)」を開催しました。当日は晴天に恵まれ、幼児から90代まで幅広い世代の方が参加してくださいました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

当日の内容

健康フェスティバルでは、骨密度や肺活量の測定、ロコモティブシンドローム予備群のチェック、保健相談などを実施した他、1964年東京オリンピック女子バレーボール金メダリストの内田（旧姓・藤本）佑子さんをお招きして、「人生100年時代 バレーボールに打ち込んだ人生」のテーマでご講演いただきました。

講演

「人生100年時代 バレーボールに打ち込んだ人生」

講師 内田(旧姓・藤本)佑子さん



大松監督と練習したエピソードなどに、会場は興味津々で聴き入っていました



フェスティバル

開催しました

応援プログラムとは？

東京2020応援プログラムは、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を一過性のイベントとするのではなく、できるだけ多くの方が参画し、あらゆる分野で東京2020大会がきっかけとなって社会が変わったと言われるような大会になるよう、東京2020大会に向けたオリンピック・パラリンピックの機運醸成と、その先のレガシー創出に向けて開催されています。公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の下、健康・スポーツ、街づくり、教育、文化など8つのテーマに沿って、各地でイベントが企画、実施されています。



ロコモティブシンドローム予備群チェック



参加された方のコメント
思ったよりロコモ度が進んでいたようです…(笑)



運動相談



保健師、管理栄養士、健康運動指導士が、それぞれの結果の見方を説明するとともに、生活習慣改善のためのアドバイスを行いました

保健相談 栄養相談



その他 人間ドックの受診 無料クーポンの当たる抽選券

当日の測定や検査を受けてスタンプをためると、抽選で人間ドック受診無料クーポン券が当たります。皆さん、頑張ってスタンプ帳を埋めていました

健康フェスティバルを終えて

東京都予防医学協会は「令和元年度東京都スポーツ推進企業」「スポーツエールカンパニー」の認定を受けており、それぞれが自分に合った運動を続けやすい環境づくり、運動を始めるきっかけづくりとなるよう、全従業員に向けて毎年さまざまなキャンペーンを実施しています。今回の応援プログラムへの取り組みは、本会の従業員にとっても運動に対する意識を高める機会になったと思います。

また、本イベントの開催に当たっては、1年以上前から準備を開始し、準備から当日の実施まで、多くのスタッフが地域のたくさんの方に会えることを楽しみに進めてまいりました。東京2020大会を盛り上げられることの喜びをかみしめながら、さまざまな部署のスタッフが連携し、イベント当日を迎えることができました。この経験は、スタッフ間のより一層の結束につながったと思います。貴重なイベントが開催できたこと、参加の皆さまのご協力に感謝申し上げます。