

令和8年度 スタート



短命市返上の切り札!!



アゲ活@むつ市



～自分・家族・職場の幸福度をアゲる活動～

仕事の合間にサクッとアゲていきませんか？

保健師・栄養士・歯科衛生士が働く皆様のアゲ活を全力でサポート!!

アゲ活①1分で自分のからだを「のぞき見」

ベジチェック



骨密度



体組成



血管年齢



アゲ活②10分でからだの「答え合わせ」

各測定結果のみかた



個別におはなし



全体でおはなし

栄養のおはなし



健康の未来を変える
ベジチェックでわかる
野菜のとりかた
むつ市健康づくり推進課

お口のおはなし



実際に調べよう
あなたのむし歯リスクは
高い？ 低い？

お酒・たばこ、こころ・睡眠のおはなし

知っているようで知らない
睡眠とストレスの話
むつ市 健康づくり推進課
令和7年9月9日(火)



喫煙・受動喫煙
パンフレット
同居者へ影響

アゲ活③こころとからだの「再起動」実践！

体操・ヨガ・ストレッチ など



調理実習・野菜料理の試食提供

※調理実習は20名限定・中央公民館のみの実施となります



テーマにない内容をご希望、時間・場所の調整が難しい場合でも
まずはお気軽にご相談ください。
お待ちしております！

楽しいアゲ活の様子をお届け！
覗いてみてね！

<問い合わせ・申し込み先>

むつ市 健康づくり推進課 健康教育担当

☎0175-22-1111

kenkoudukuri@city.mutsu.lg.jp

