

～自身や家族の健康について 知って、体験して、考えるイベント～

女性の健康週間（3/1～3/8）にあわせて、
広島県の女性の健康づくりを応援するイベントを開催します！

女性の健康週間イベント ～からだの内側からも美しく輝くために～

日時 | 2025年3月8日（土）13:00～16:30

場所 | シャレオ中央地下広場

入場
無料

広島県と「ひろしま健康づくり県民運動推進会議」は、仕事や子育て等で忙しい世代の女性の健康づくりの推進を目的に、女性の健康週間（3月1日～8日）にあわせ、自身の健康について気づき、日常生活に健康づくりのための行動を取り入れるヒントが得られるようなイベントを開催します。

「女性の健康」をテーマに、行政と団体、企業が連携して行う初めてのイベントです。

女性に限らず、男性やご家族でのご来場もお待ちしておりますので、ぜひ、貴社媒体でイベントの周知と当日取材をしていただきますようお願いします。

ステージ 14:00～16:00

司会 広島 FM パーソナリティ 中川真由美 さん

- 14:00～ 「エクオールって何じゃろ？腸活でもっと輝くあなたに」
講師 マイライフ株式会社 健康サービス部 管理栄養士 土田 奈菜氏
京セラ株式会社 研究開発本部社会実装開発センター 西中 紗也香氏
- 14:40～ 「あなたの睡眠、〇〇につながっているかも？」
講師 株式会社三十八花堂 上級睡眠健康指導士 保田 厚子 氏
特別ゲスト フリーアナウンサー 柊田絵理奈 さん
- 15:20～ 「“ながら運動”のすすめ +10（プラス・テン）」
講師 日本健康運動指導士会広島県支部 副支部長
（株）メディカルフィットネス B-1 松本 直子 氏

ブース 13:00～16:30

様々な測定体験や展示を通して、自身の健康状態について気づき、生活習慣を振り返り、日常生活に取り入れられるヒントとなる情報をお届けするブースが集結します。

<測って体験>

- | | |
|---------------|-------------|
| ① エクオール産生量測定※ | ⑤ 簡易心電図測定 |
| ② 血管年齢測定 | ⑥ 骨の健康度測定 |
| ③ ストレス度測定 | ⑦ ヘモグロビン量測定 |
| ④ 肌年齢測定 | ⑧ 野菜摂取レベル測定 |

※エクオール産生量測定は、事前申込をされた先着40名限定です。
測定後には、医師、栄養士等から専門的なアドバイスが受けられたり、
プレゼント配布があるブースがありますので、ぜひお立ち寄りください。

<学んで体験>

- ⑨ 「ひろしま健康づくり県民運動推進会議」の取組紹介
- ⑩ 健康に関する情報コーナー
- ⑪ みんなのがん学校

主催：ひろしま健康づくり県民運動推進会議、広島県

共催：広島市

協賛：京セラ株式会社、雪印メグミルク株式会社、マイライフ株式会社（オール薬局）、カゴメ株式会社

協力：広島県脳卒中・心臓病等総合支援センター、株式会社良品計画

広島県が行う「女性の健康づくり」

広島県では、県の健康増進計画「健康ひろしま 21（第3次）」において、女性のライフコース上の特性や女性特有の健康課題へのケア等、「女性の健康づくり」に重点的に取り組むこととしています。

【県 HP】 <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/55/kenkouhiroshima21.html>

女性の健康課題に関する健康意識調査

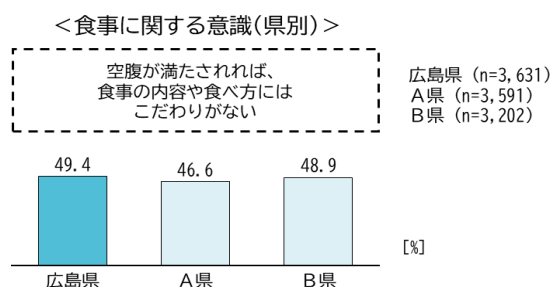
本県の女性は、全国比較可能な指標の多くで全国平均と比較して劣っている状況にあります。その要因分析が十分にできていなかったため、今年度、本県女性の健康に対する意識や生活習慣等について調査を実施しました。

【県 HP】 <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/55/r6jyoseikenkou-chousa.html>

<調査結果の一部>

本県女性の食習慣

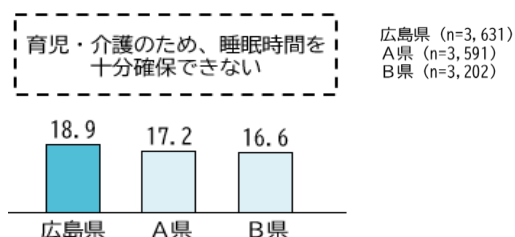
食事に対する意識では、「空腹が満たされれば、食事の内容や食べ方にはこだわらない」と考えている人が約半数おり、比較対象県よりも高い傾向にある。



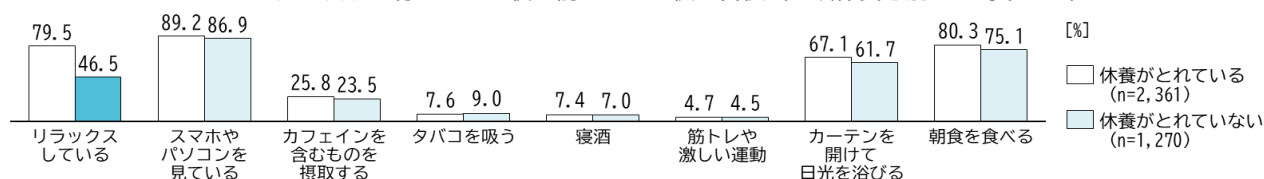
本県女性の睡眠習慣

睡眠時間の確保では、「育児・介護のため、睡眠時間を十分に確保できない」と感じている人が、比較対象県よりも高い傾向にある。

睡眠で休養がとれている人ととれていない人では、「寝る前にリラックスできているかどうか」に差があることが明らかになった。



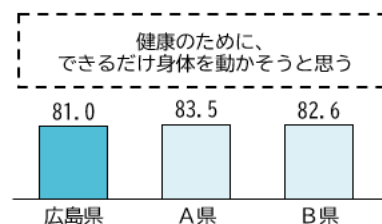
<週4日以上行っている寝る前・起きた後の習慣(睡眠休養感別・広島県のみ)>



本県女性の運動習慣

本県の女性は、比較対象県と比べ、「週2回以上・30分以上の運動を行う人」の割合が低く、「ほぼ毎日1日8時間以上座って過ごす人」の割合が高いことが明らかになった。

運動に対する意識では、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」と考えている人が比較対象県よりも低い傾向にある。





ひろしま健康づくり
県民運動推進会議

広島県



食べる

休む

動く

女性の健康週間イベント

～からだの内側からも美しく輝くために～

日時

2025年

3/8

土

13:00～16:30

会場

シャレオ
中央地下広場

ステージ 14:00～16:00

Stage

14:00～14:30

エクオールって何じゃろ？ 腸活でもっと輝くあなたに

マイライフ株式会社 健康サービス部

管理栄養士 土田 奈菜 氏

京セラ株式会社 西中 紗也香 氏



先着

40名

エクオール測定もできる！

参加希望の方は、裏面の事前申込方法をご確認ください▶

15:20～15:50

“ながら運動”のすすめ +10 (プラス・テン)

日本健康運動指導士会

広島県支部 副支部長

(株)メディカルフィットネス B-1 松本 直子 氏



14:40～15:10

あなたの睡眠、〇〇につながっているかも？



株式会社 三十八花堂
上級睡眠健康指導士
保田 厚子 氏



特別
ゲスト

フリーアナウンサー
栢田 絵理奈

司会

広島 FM
パーソナリティ
中川 真由美



知って！
体験！

ブース 13:00～16:30

Booth

1 「健民運動」の取組紹介



ひろしま健康づくり
県民運動推進会議

2 健康に関する情報コーナー



3 血管年齢測定 ストレス度測定

株式会社
良品計画



4 肌年齢測定 簡易心電図測定



広島大学病院
から医師、理学
療法士、栄養士
が参加！

測定後には、専門的なアドバイスが
無料で受けられます。

5 エクオールとは



6 骨の健康度測定



雪印メグミルク



7 ヘモグロビン量測定 みんなのがん学校



8 野菜摂取 レベル測定



主催：ひろしま健康づくり県民運動推進会議、広島県 共催：広島市

協賛：京セラ株式会社、雪印メグミルク株式会社、マイライフ株式会社（オール薬局）、カゴメ株式会社

協力：広島県脳卒中・心臓病等総合支援センター、株式会社良品計画

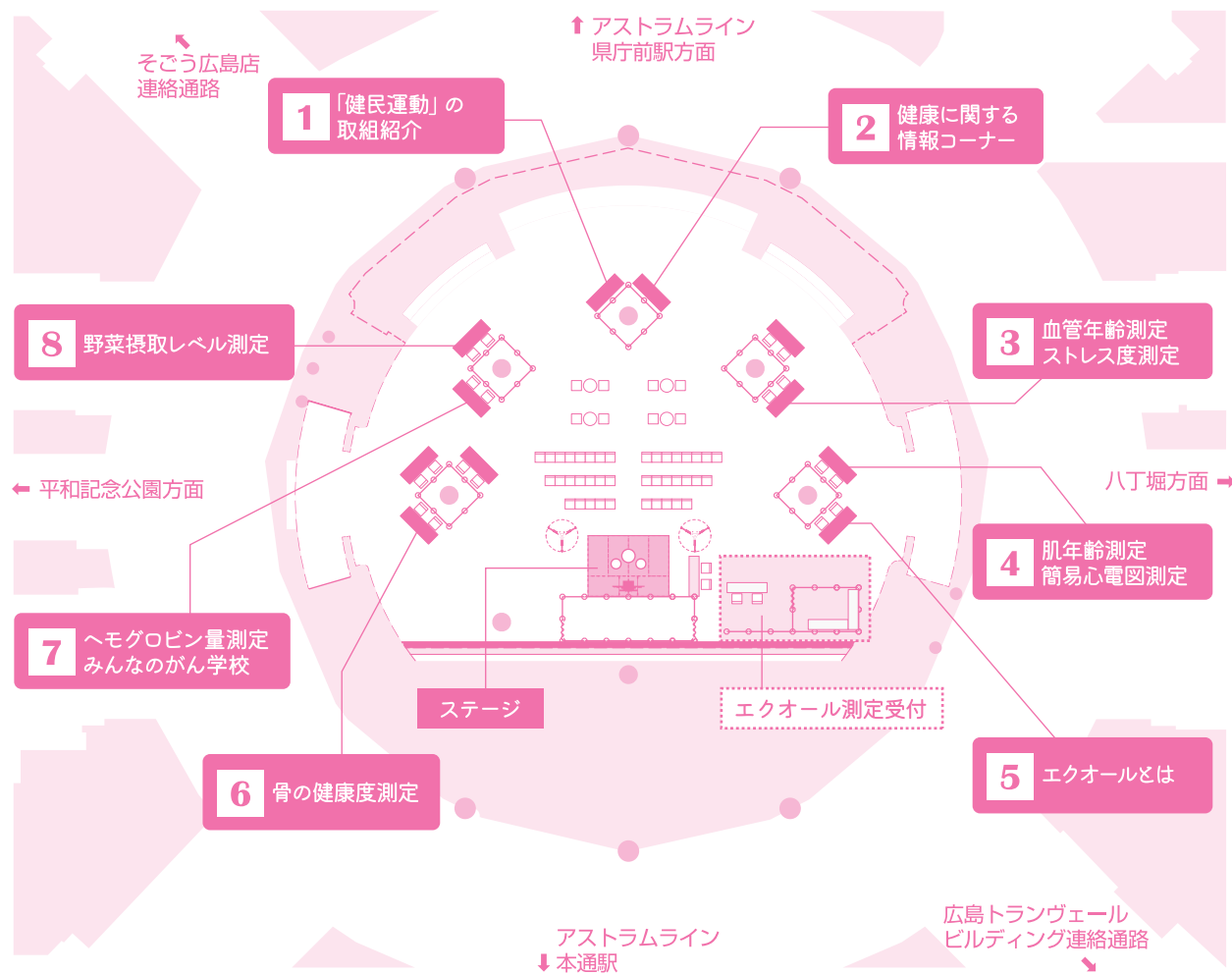
お問い合わせ

ひろしま健康づくり県民運動推進会議 事務局

TEL: 082-254-7111



会場 MAP



エクオール測定について

14時からの「エクオールって何じゃろ？腸活でもっと輝くあなたに」では、事前申込をされた **先着40名様に**

エクオール測定を体験 いただけます。ご希望の方は、お早目にお申込みください。 ※測定を希望されない場合も、ステージはご覧いただけます。

以下の内容に同意いただける方に、エクオール測定サービスを提供させていただきます。

無料

【測定結果について】

- ・本サービスは生活習慣や食生活の改善にお役立ていただくもので、健康改善を保証するものではありません。
- ・エクオール測定は事業化に向けて検証中の試作機を利用しております。医療機器ではないため結果を診断行為に利用できないことをご承知おきください。
- ・測定状況によりセミナー終了後もしくは後日結果のお渡しになる可能性があることをご承知おきください。

【皆様の情報に関する取扱い】

- ・個人情報とは切り離した形で事業化検証への活用や外部公表を行う可能性があります。
- ・アンケート結果は京セラ株式会社研究開発本部社会実装開発センターがサービスに関する受容性調査、サービス内容の課題や改善点等の把握に利用いたします。
- ・本イベントの様子やアンケート結果に関しまして個人を特定しない形で京セラ公式SNS、ホームページ等を通じて外部へ公表する可能性があります。

エクオール測定の流れ

1 参加申込

申込フォームに
必要事項を入力



申込締切 2/24 (月)

※複数名での参加を希望する場合は、お一人ずつ入力してください※定員に達した場合は、早めに締め切らせていただく場合がございます

2 測定キットを受け取る

申込時に
入力した住所へ
キットをお届け
キット同封の
アンケートへの回答に
ご協力ください

3 尿を少量採取する

少量の尿を用いて、
エクオール
産生レベルを
測定します

4 イベント会場にて尿を提出

イベント当日
13時までに、
エクオール測定
受付まで
ご持参ください

5

14時講演
スタート