

# 健康寿命を延ばす食事術!

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して健康的に生活できる期間です。  
 岡山市の健康寿命は令和4年時点で、男性が72.30歳、女性が74.31歳です。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.22年、女性13.37年と全国平均より長くなっており、この差を縮めることが重要です。  
 健康に過ごせる期間を延ばすためには、毎日の食事が大きなカギとなります。この講座では、管理栄養士が健康寿命を延ばすための食事を紹介します。みんなで元気に長生きできる食生活を身につけましょう。

令和8年

参加費 無料



## 9月4日(金) 10:00~11:30 (受付 9:30~10:00)

**場所:** 岡山市福祉交流プラザさいでん (岡山市中区神下 133-3)

**講師:** 管理栄養士 眞田 麻紀 氏

**内容:** 管理栄養士による講話、レシピ紹介、ベジチェック

**定員:** 40名 (先着順・要申込み)


**申し込み:** 8月3日(月)から 8月28日(金)まで

ベジチェックで野菜摂取量を測ってみよう!




健康市民おかやま21  
(第3次)



取り組み紹介!  
詳しくはこちらから! 



ベジファーストを勧めています!  
詳しくは、こちらから! 



お申込み

岡山市福祉交流プラザさいでん

Tel&Fax: 086-279-2753

休館日: 火曜日・祝日・年末年始

○開館時は平日 9:30~21:00 (日曜日は 17:00 で閉館)

○上記へ来館または電話でお申込みください。

○駐車場には限りがありますので、お近くの方はなるべく徒歩か自転車でお越しください。