

あかるいまち 21

No.1737 2025 年 7 月 12 日
組合員活動推進課 082-532-1264

	7 月	2023 年度
組合員ふやし	49 人	375 人
出資金ふやし	586 万円	4,408 万円
純 増	△127 万円	△469 万円

元気な暮らしの第一歩は、自分の身体を知ることから！

～共催学習会「人生 100 年時代も元気じゃけん！～元気で長生きするために～」～

5 月 29 日（木）生協けんこうプラ
ザにて、広島中央保健生協・広島医療
生協・広島市の共催学習会「人生 100
年時代も元気じゃけん！～元気で長
生きするために～」を開催しました。
参加者は職員含め 32 名でした。



越岡理事からのご挨拶の後、講師の
広島市健康福祉局の岡桃子さんの講演が始まります。広島市民の運動習慣、飲酒状況や医療費
などの現状にしっかり触れながら、早期対策の大切さや健診を受けることの重要性を分かり
やすく簡潔に解説してくださりました。途中、講演内で触れた「30 分に一度立ち上がり身体
を動かす」を実践するように、簡単なストレッチの時間が設けられており、少しリフレッシュ
♪ ちょっとした気分転換を挟み身体がほぐれたことで、集中を保ったまま話を聞くことが
できました。

参加された方々からは、「自分の生活を見直す機会になった」「健診を受けようと思いました
」「いつまでも健康で長生きしたいです」と、前向きな感想が多く届きました。



広島中央保健生協では健診センターや各事業
所などで健診を受けることが可能です。オプシ
ョン健診には組合員価格も適用され、オトクに
さまざまな種類の健診を受診できます。ぜひ健
診を受けて自分の身体の状態を把握し、元気な
生活を続けていきましょう！