

## 健康な生活を考えるきっかけづくり

年に2回開催しているBeauty Health Lab. (通称BHL)。今回も好評で多くの組合員が参加し、自分の健康を見直す機会になりました！

### 活動概要

日時：6月11日(火),12日(水) 14:00~16:30  
参加者：計139人(1日目59人、2日目80人)  
内容：栄養士相談、体組成計、血管年齢測定、ヘモグロビン量測定、お肌チェック、アルコールパッチテスト、血圧測定、Dip Source選手権



### POINT.1

#### 丁寧に説明し、生活の改善を提案

一つ一つのブースごとに、参加者にその測定をする意味や、結果からわかる健康状態を丁寧にしっかり説明します。また、受付時に配布される冊子には、生活改善の方法が具体的に提案されています。

ただ測定し今の健康現状を知るだけでなく、どうすれば健康な体になるのかを考えて今後生活することが出来ますね♪

丁寧な説明のための学生委員向けマニュアルには、そのブースを設置している想いを載せています！なぜ行っているのかという目的が共通で持てますね😊

また事前に部会で機械の使い方や、誘導の仕方をリハーサルをしているので、スムーズに当日運営ができています！



リハーサルの様子

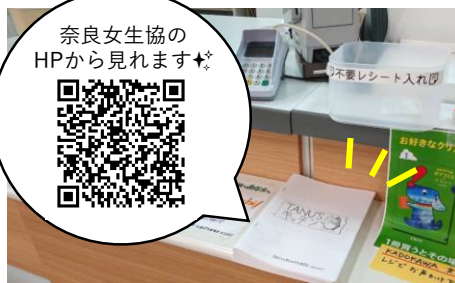
### POINT.2

#### 食相から次の活動へ

BHL終了後、栄養士さんから組合員の健康の現状と、それに対するアドバイスをいただきました。そのアドバイをもとに、食生活改善につながる簡単レシピを載せた冊子の作成しました！

食生活相談会で得た組合員の現状から、次の活動に繋げることが出来ています♪

奈良女生協のHPから見れます★



ご質問や[ K's NEWS ]で紹介したい活動があれば、ご連絡ください！  
ブロック学生事務局 [ 堀部 七彩 ]  
horibe.nn@fc.univcoop.or.jp

[ 共済 ]



奈良女子大学生協  
Beauty Health Lab.