

# 未来の自分に投資！ 健康応援Project

なんで大学生の今、健康について考えるの？

健康な身体づくりは、毎日の生活はもちろん、留学するとき、就職するとき、妊娠を希望するときなど、未来の選択肢を広げてくれます。

バランスの良い食事、適正体重の維持など、今の生活習慣はまさに未来への投資です。この機会に、自分の生活を振り返ってみましょう♪

友人や家族との話題にもぜひご活用ください！

## 開催日時

2026年6月25日（木）12:40～15:00  
先着150名（配布物無くなり次第終了）

## 場所

中央棟前 中庭

## 内容

- 健康的な生活習慣に関する情報提供
- 食品ロス削減や、朝食におすすりめな健康的なレシピの紹介
- 日々の食事や健康づくりに関するアンケート

イベントの参加+アンケートの回答で、  
栄養バランスをサポートする  
プレゼントをお渡しします！



埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」



草加保健所では、  
皆様の健康づくりのために  
こんな取組をしています！

企画：埼玉県草加保健所  
主催：国際環境経済学科・環境共生研究所  
運営：EarthWeekDokkyo 実行委員会