

# 平成 28 年度健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議総会・研修会

日 時：平成 28 年 6 月 22 日（水）14 時 00 分～16 時 25 分

場 所：加西市健康福祉会館ラヴィかさい 大会議室

参加数：190 名

## <総会>

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議 西山敬吾会長より開会のあいさつ



来賓を代表して、北播磨県民局貝塚局長と、加西市西村市長よりご祝辞を賜りました。

## ・議事



・平成 27 年度の事業報告のあと、役員選任（案）と平成 28 年度事業計画（案）の承認をいただき、議事は終了しました。

平成 28 年度の北播磨会議の目標

- (1) 活動の基盤：健康チェック
- (2) 重点活動目標：「こころの健康」「からだの健康」
- (3) 活動目標：「食の健康」「たばこ対策」「歯・口腔の健康」「アルコール対策」「健康危機における健康確保対策」

それぞれの分野における一層の定着を目指し、ひょうご健康づくり県民運動行動指標の普及を図ります。

## <研修会>

### • 健康体操



加西市の「加西いきいきサルビア体操」を紹介していただきました。

転倒予防と転んでもケガをしないような体づくりをと考えられたものです。

今回は「しあわせなら手を叩こう」の曲に合わせて、会場の皆さんも一緒に体を動かしました。



### • 講演



介護老人保健施設青い空の郷 作業療法士 中西誠司氏より、「認知症を考えよう～予防と関わり方について～」と題して講演いただきました。

認知症の方は何もわかっていない状態ではなく、自分の物忘れに気付いていたたり、物忘れの状態に混乱していることなど、事例を交えお話いただき、認知症について学びを深めることができました。