

平成 28 年度健康ひょうご 21 県民運動東播磨会議総会・記念講演

日 時：平成 28 年 7 月 14 日（木）13 時 30 分～16 時
場 所：ウェルネージかこがわ ウェルネージホール
参加者数：122 名

【総会】

平成 27 年度事業報告、平成 28 年度重点活動目標及び事業計画、役員改選を審議し、承認いただきました。

【情報提供】

加古川健康福祉事務所健康管理課の管理栄養士さんから、「みんなで作って食べよう『東はりま発ヘルシーメニュー』」事業について情報提供をいただき、「野菜たっぷり」、「うす味でおいしい」など、健康に配慮したメニューを紹介した WEB サイトの活用方法を教えていただきました。

【記念講演 高血圧の予防と治療のための食生活改善戦略】

記念講演では、大阪市立大学大学院生活科学研究科教授の由田克士先生に、「高血圧の予防と治療のための食生活改善戦略」をテーマにご講演いただきました。はじめに、食事はたばこやお酒と異なり絶対にやめられないこと、不足も過剰も問題になることなど、栄養・食生活の特徴をわかりやすく教えていただきました。減塩を「健康的な食事」とポジティブなイメージでとらえられる内容で、減塩のための具体的なポイントを学ぶことができました。

食生活の改善が高血圧の予防と治療にとどまらず、生活の質の向上につながることを実感できる講演会となりました。

