

平成 29 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 29 年 6 月 30 日（金）14 時 00 分～16 時 30 分

場 所：三木山森林公園森の文化館音楽ホール

参加数：178 名

<総会>

・開会あいさつ

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、三木市理事岩崎正勝様よりご祝辞を賜りました。

・議事



- ・平成 28 年度の事業報告のあと、役員選任（案）と平成 29 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 29 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：「食の健康」「からだの健康」
 - (3)活動目標：「たばこ対策」「歯・口腔の健康」「こころの健康」「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>

・健康口操

「みっきい☆にこここ体操」の紹介



三木市健康増進課の歯科衛生士 新 千紗 氏に説明を受けながら、「みっきい☆にこここ体操」DVDに合わせて、まず、食べる動作に必要な首や肩、腕の準備体操をしてから、頬をふくらませたりすぼめたり、舌を出したり引っ込めたり、お口の健康づくりを学びました。



・講演



大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授 ^{よした} 由田 克士 氏より、「高齢者の食事と低栄養について」と題してご講演いただきました。

「やさしい栄養学」から「シニア世代が元気に過ごすための食生活のポイント」まで、わかりやすくお話いただきました。

・閉会あいさつ

健康ひょうご 21 県民運動北播磨
会議 北井保美副会長より閉会
のあいさつ

