

令和元年度健康ひょうご21 県民運動北播磨会議総会・研修会

日 時：令和元年6月19日（水）14時00分～16時30分
場 所：三木市立教育センター 4階 大研修室
参加数：202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
民局長 濱西 喜生 様と、
三木市長 仲田 一彦 様
よりご祝辞を賜りました。

議 事



平成30年度の事業報告のあと、役員選任（案）及び、令和元年度事業計画（案）の承認をいただき、議事は終了しました。

令和元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：「からだの健康」「食の健康」
- (3) 活動目標：「たばこ対策」「アルコール対策」「歯・口腔の健康」「こころの健康」「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＞

講演

「認知症という病気との付き合い方 ～予防と早期発見、診断後の適切なケア（介護）～」



大阪大学大学院 医学系研究科 老年・総合内科学 講師の竹屋 泰先生による講演では、認知症の種類による症状の違いや早期発見の重要性、適した治療を行うことにより、周辺症状の改善や進行を遅らせることも可能であると学びました。

また、介護や見守りを行う上で参考となる、症状別の対処法についても詳しくお話いただき、地域で高齢者を見守ることの重要性について改めて考える良い機会となりました。

健康体操

「高齢期における健康づくり身体活動のポイント」



（公財）兵庫県健康財団健康づくり部参与 亀澤 徹郎先生による健康体操の講話と実践を行いました。高齢期のバランス能力低下による転倒などのリスクに備えるため、具体的なトレーニング法の説明を受け、また「+10（プラステン）エクササイズ」のDVDに合わせて体を動かし、健康体操を学びました。

閉会あいさつ



健康ひょうご21 県民運動北播磨会議
塩谷 耕司 副会長より閉会のあいさつ

