

## 令和元年度健康ひょうご 21 県民運動東播磨会議総会・記念講演

日時：令和元年 7 月 4 日(木) 13 時 30 分～16 時

場所：明石市生涯学習センター子午線ホール

参加人数：90 名

### 【総会】

平成 30 年度事業報告、令和元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。今年度は「健康チェック」を健康づくりの基盤に、重点活動目標は「からだの健康」「食の健康」「たばこ対策」「こころの健康」、活動目標は「アルコール対策」「歯・口腔の健康」「健康危機における健康確保対策」に決まりました。

### 【実践報告】

実践報告として、「東播磨の食材アラカルト」と題して報告いただきました。わかりやすい言葉とスライドショーで説明していただき、東播磨の食材を知るいい機会になりました。

### 【記念講演】

「今日から始めるアクティブライフ」と題し、神戸大学名誉教授、流通科学大学特任教授の山口泰雄氏に講演いただきました。「ネバー トゥウ レイト（今からでも遅くない）」との言葉がとても印象的で、身体を動かすことがいかに大切かよくわかりました。2 人組みになって体のゆがみチェックをするなど、普段気づかなかったことに気づかせていただきました。「老後もアクティブに動きます」という感想を参加者からたくさんいただき、有意義な講演会となりました。

