

# 健康ひょうご21 北播磨会議総会・研修会



(公財)兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター  
けんぞうくん

## <総会>



日時:令和5年7月5日(水)13:30~16:00  
場所:西脇市市民交流施設 オリナスホール  
参加者:94名

## 開会あいさつ

健康ひょうご21 北播磨会議  
会長 西山 敬吾



## 来賓あいさつ

北播磨県民局  
局長 守本 真一 様



西脇市  
市長 片山 象三 様



## <議事>

- ・令和4年度事業報告
- ・令和5年度事業計画(案)



### 令和5年度北播磨会議活動目標

- (1)活動基盤:「健康チェック」
- (2)重点活動目標:「からだの健康」「食の健康」「健康危機における健康確保対策」
- (3)活動目標:「こころの健康」「歯・口腔の健康」「アルコール対策」「たばこ対策」  
それぞれの分野において一層の定着を目指し「ひょうご健康づくり県民行動指標」の普及を図ります。

## ＜研修会＞

食べる順番と食べる時刻が健康長寿のカギ！！

～食べ方で生活習慣病・認知症を予防しよう～

講師：今井 佐恵子 氏



京都女子大学 家政学部食物栄養学科 特任教授 今井 佐恵子氏より、食べる順番が血糖値のコントロールに有効であり、生活習慣病、糖尿病予防にもつながることを、わかりやすくお話いただきました。



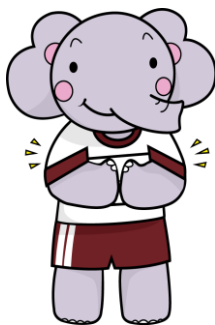
## ＜健康体操＞

「～体ものびのび、気持ちものびのび～」

講師：公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部 健康運動指導士 田賀 雪枝 氏



首のストレッチや、簡単なステップをしながら上半身と下半身の動きを連動する有酸素運動を教えていただき、楽しく体を動かせることができました。



## 閉会あいさつ

健康ひょうご21 北播磨会議  
副会長 畑中 大作

