

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム

～自ら取り組む健康づくり 支えあう心でのかさそう健康寿命～

「健康ひょうご21県民運動」は、県民一人ひとりが自らの生活を見つめ直し、生活習慣を改善するとともに、個人の努力とあわせ社会全体で健康づくりを支援するため、県民全体で取り組む運動です。「ひょうご健康づくり県民行動指標」をもとに更なる健康づくりの普及・実践を広く県民に啓発するため、フォーラムを開催します。

日時

平成29年6月1日(木) 13:30～16:15
(開場 13:00)

会場

兵庫県民会館 9階 けんみんホール
神戸市中央区下山手通4丁目 16-3 (裏面会場地図)

入場無料

350名

プログラム

- ◆ 式典(健康づくり等に係る表彰・研究奨励賞贈呈式)
- ◆ 健康ひょうご21県民運動について
- ◆ 講演 **「“長寿菌”がいのちを守る!**

～大切な腸内環境コントロール～

講師: ^{べん の} 辨野 ^{よし み} 義己氏

(特定国立研究開発法人理化学研究所・辨野特別研究室)

【講演主旨】

あなたのウンチ、毎日ちゃんと出ていますか?臭くないですか?唐突な質問ですが、イエスカノーかが、今後の健康や寿命を左右していると言っても過言ではありません。腸内細菌が棲む場である大腸は人の臓器の中で最も種類の多い疾患が発症する場です。さらに、アレルギー疾患、肥満、糖尿病、認知症などにも関与している事も分かってきました。これらを予防するためにビフィズス菌と酪酸産生菌、いわゆる“長寿菌”を活性化することが大事です。そのために食物繊維やヨーグルト・乳酸菌飲料を多く摂ることです。寿命さえ左右する臓器である「大腸」を制することこそが快適なネクスト・ライフを手にする「はじめの一歩」であると肝に銘じましょう。



申込方法

FAXまたははがき(1枚につき3名様まで可能です。)

【FAX】チラシ裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAXにて下記あてにお申し込みください。

【はがき】①代表者氏名 ②代表者住所 ③電話番号 ④同伴者の氏名 ⑤健康ひょうご21県民運動推進員の方は所属名 をご記入のうえ、下記あてにお申し込みください。

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり課「推進フォーラム」係
TEL:078-579-0166 FAX:078-579-1400

締切

5月19日(金) 必着 ※先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

主催:健康ひょうご21県民運動推進会議・(公財)兵庫県健康財団・兵庫県

後援:NHK神戸放送局・サンテレビジョン・ラジオ関西・神戸新聞社・朝日新聞神戸総局・産経新聞社・毎日新聞社神戸支局・読売新聞神戸総局

協賛:伊藤ハム(株)・大塚製薬(株)・カゴメ(株)・フジッコ(株)・UCCホールディングス(株) (50音順)