

# 令和3年度 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会

**日時** 2021年7月15日(木)13:15~15:50

**会場** 兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館多目的ホール

**参加人数** 66名のご参加をいただきました。



## ● 開会挨拶・議事進行

健康ひょうご21県民運動但馬会議  
議長 足立 秀 氏



## ● 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会の様子



## ● 議 事

令和2年度事業報告・令和3年度事業計画(案)  
及び役員改選(案)の承認をいただきました。



## ● 令和2年度但馬会議取組み 紹介パネル&パンフレット設置





## ●健康体操

### 『健康づくりの為に実践すべきシンプルな2つのこと』

講師：パーソナルトレーナー 藤本 周一郎 氏

健康づくりのために大切な2つのこととして、まず、「たくさんの空気を吸って、脳に酸素を行きわたらせるため、姿勢を良くすること」「きれいな空気を吸うために、口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識しよう」ということをご指導いただいた他、椅子に座ったまま出来るスクワットを実演していただきました。



## ●講演

### 『生活習慣病予防で新型コロナウイルスの重症化を防ごう！ 食べる順番と食べる時刻とは？』

講師：京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 教授 今井 佐恵子 氏

コロナ禍において、たとえコロナに感染しても重症化しないため、また、腎不全・脳梗塞・認知症を引き起こさないためにも、血糖値を出来るだけ上げないよう、野菜を摂ることだけではなく、大切なことは、食べる順番と食べる時刻であるということを学びました。

