

# 健康ひょうご21県民運動東播磨会議の紹介



所管市町：明石市・加古川市・高砂市・稲美町・播磨町

参画団体数 104 団体

健康づくり推進員数 249 人

8020運動推進員数 249 人

食の健康運動リーダー 94 人

令和3年度東播磨会議 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和3年10月21日（木）13：30～16：00

場所：加古川総合庁舎 5階会議室

兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木97-1

JR加古川駅南口より徒歩から徒歩10分



健康操	「“脱”座りすぎ生活!」の その前に…	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 山口一仁氏
講演	人はなぜお酒を飲むの か??～知って得する、 お酒のはなし～	講師:復光会垂水病院 精神保健福祉士 上田知香氏

# 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和2年11月5日(木)13：30～16：00  
場所：あかし市民広場

健康づくり推進員・一般の方を対象に、健康づくり活動に必要な知識を深めていただくとともに、情報交換の場としてフォローアップ研修会が開催し、55名にご参加いただきました。

- ① 健康体操 『Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント』  
【講師】 公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部参与  
亀澤 徹郎 氏（健康運動指導専門員）
- ② 講演1 『歯の力は命の力』 8020運動推進員資質向上研修  
【講師】 公益社団法人兵庫県歯科衛生士会  
東播磨支部 明石地区 顧問 上手 道子 氏（歯科衛生士）
- ③ 講演2 『予防？様子見？治療？生活習慣病とどうつきあえばいいの？』  
【講師】 鈴木内科クリニック（明石市魚住町清水2265）  
鈴木 光太郎 氏（明石市医師会 副会長）



センテナリアン(百歳以上の長寿者)を目指した口腔ケアを教えていただきました。



健診を受けて、生活習慣病の発症リスクに気がついたら、自覚症状がなくても、行動を変えていくことが大切だと教えていただきました。

# 食育コンサート



# 地域実践活動助成事業

あかし健康ソムリエ会が、健康ひょうご21県民運動地域実践活動助成金の交付を受けて、受動喫煙防止の啓発活動を実施しました。



令和2年10月27日(火)明石市立江井島幼稚園で開催し、148名にご参加いただき、食育コンサートを開催しました。子ども達に楽しい歌や踊りなどを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さなどを伝えました。

