

# 健康ひょうご21県民運動北播磨会議の紹介

所管市町：西脇市、三木市、小野市、加西市、加東市、多可町

参画団体数：117団体

健康づくり推進員数

(8020運動推進員)数：242名

食の健康運動リーダー数：142名



## 令和3年度北播磨会議フォローアップ研修会

※新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。

日時 令和3年11月10日(水) 14:00～16:00

場所 兵庫県社総合庁舎 4階会議室

内容

講演① 講師：加東健康福祉事務所 所長 逢坂 悟郎 氏

講演② 講師：ヨガ療法士・表情筋トレーナー 前川 千賀子 氏

【情報提供】 ①結核予防について

②食の力を活かしたフレイル予防について

【健康体操】

講師：(公財)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

# 健康ひょうご21県民運動北播磨会議の紹介

## 令和2年度健康マイプラン実践講座

「医師からみた  
メンタルヘルス」

講師：兵庫教育大学大学院  
教授 岩井 圭司 氏

こころ



からだ



「表情筋エクササイズ  
& ヨーガ」

講師：ヨガ療法士・  
表情筋トレーナー  
前川 千賀子 氏

歯

「体の健康お口から」

講師：(公社)兵庫県歯科衛生士会  
副会長 岩崎 小百合 氏



## 令和2年度実践活動助成事業

実施団体：加西市連合婦人会

調理実習：「人生が好転するちょっとした食習慣  
～免疫力の向上を目指して～」



食



講話：「免疫力を高める  
ための食事」



# 健康ひょうご21県民運動北播磨会議の紹介

## 令和2年度食育コンサート

日時 令和2年10月20日(火)

場所 加東市河高こども園

参加者 園児・職員等43名



クッキーズの「大豆のうた」やダンス等のステージを鑑賞し、朝ごはんの大切さや大豆のお話を聞きました。最後は全員でダンスを踊りました。



## 令和3年度の活動目標等

健康づくりの基盤となる「健康チェック」の実践、健康寿命の延伸を目指し、重点活動目標に「からだの健康」「食の健康」「健康危機における健康確保対策」を、活動目標に「こころの健康」「歯・口腔の健康」「アルコール対策」「たばこ対策」を掲げ、生活習慣の改善や見直しを通じた健康づくり運動を北播磨圏域で展開します。

新型コロナウイルスの感染状況を考慮しながら各事業を行って参りますので、今年度も北播磨地域の健康づくり活動の推進にご理解・ご協力をお願いいたします。



兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター  
けんぞうくん