

日時:令和4年 7月15日(金)13:30~16:00
場所:兵庫県立但馬長寿の郷 郷ホール
参加人数:56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3年度事業報告・令和4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



■ 健康チェックコーナー(血圧)

令和4年度健康ひょうご21県民運動
但馬会議総会・研修会





■情報提供 『COPDという病気を知っていますか？』

講師：兵庫県 豊岡健康福祉事務所 伊地智 菜月 氏

タバコが体に悪いということは知っていても、それが一体どういう病気・症状を引き起こすかという内容を分かりやすく説明いただきました。また、喫煙者だけでなく、タバコから出る副流煙によって、周囲の人々にも害が及ぶということを学ぶことができました。その他、禁煙を実行する際に相談出来る機関についても情報提供いただきました。



■講演 『コロナ禍でより明確になった身体活動と睡眠の関係』

講師：(公財)健康・体づくり事業団公認 健康運動指導士 亀澤 徹郎 氏

コロナ禍において、たとえ感染しても重症化しない身体づくりのために重要となる、身体活動・栄養・休養(睡眠含)の関係性について講演いただきました。外出する機会が減っている中、30分~1時間に一度は立つなど意識することで、座りすぎを防ぐなど、日中の身体活動によって、脳と体を適度に疲れさせることが、十分な睡眠時間に繋がるというお話がありました。また、良質な睡眠を得るための1日の時間配分、睡眠時の環境のポイント等、睡眠の質を上げる方法についてもご指導いただきました。

最後に一番重要な健康づくりのポイントは、「孤立しないこと」であり、社会交流行動を図ることが、身体活動・栄養・休養のすべてに繋がってくるということをお話されました。

