

健康ひょうご21県民運動但馬会議

健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時

2022年 11月 30日(水) 13:00～15:40

会場

兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館

参加人数

42名のご参加をいただきました。



● 開会挨拶
(公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部長 遠地 良逸



● 司会
(公財)兵庫県健康財団但馬支部
健康づくり部副部長 上田 雅美



● 閉会挨拶
健康ひょうご21県民運動
但馬会議 副議長
坂口 充子 氏



● 健康づくり推進員
フォローアップ研修会
会場の様子



● 豊岡市 健康増進課
健康まちづくり推進室による
事業内容紹介及び
パンフレット等設置



● 令和3年度但馬会議
取組み紹介パネル
&パンフレット・ポスター等設置



● 講演 『お口と歯の健康最前線！
食べて元気に！～オーラルフレイル予防～』

講師：養父市国民健康保険大屋歯科診療所 所長 砂治 國隆 氏

人生100年時代。平均寿命を重視するのではなく、健康寿命に注目して、笑顔で食事をして元気に過ごす100歳を目指すために大切なことは、1. 美味しく、楽しく食事をするためにも、地域や人との関わりを持つこと、2. 歯と口の健康維持のため食べ物をよく噛んで飲み込み、バランスの良い食事を摂ること、3. 体に栄養を行き渡らせるため適度な運動をすることが大切になってくるというお話がありました。

「年を取れば柔らかい食事を摂るのが普通」ではなくて、噛む機能、飲み込む機能を失わないためにも、しっかり噛める食事をしましょうとご指導いただきました。



● 講演 『健康づくりから育む 地域の元気
～いくつになっても笑って、楽しく、格好良く』

講師：豊岡市 健康福祉部 健康増進課 健康まりづくり推進室 保健師 上田 有可 氏

身近過ぎて今まで気づけなかった、地域の魅力を歩きながら発見、新たに気づくことで、それが地域の活性化、また、運動習慣の定着に繋がるよう、豊岡市が取り組まれている、「楽しく歩き、コツコツ貯める 運動ポイントシート」や「とよおか歩子」、また、歩いていける地区の公民館などで開催されている「玄さん元気教室」をご紹介いただきました。最後に実際、玄さん元気教室でも行われている、豊岡のげんきもん体操を参加者全員で音楽に合わせて行いました。