

令和5年度 健康ひょうご21県民運動 東播磨会議総会・記念講演

日時 2023年7月6日(木)13:30～16:00

場所 加古川総合庁舎5階ABC会議室

参加人数 93人

情報提供



『大麦を食べて健康に
～東播磨は西日本有数の
大麦の産地です～』
講師：加古川農林水産振
興事務所 松盛 巧氏

参加者アンケートより

大麦がこんなに体にいいとは知りませんでした。
米粒麦(べいりゅうばく)をごはんに混ぜて食べたいと思います。

休憩時間に
大麦の情報を求める人が
集まりました。



健康体操



『伸びる！捻る！踏ん張る！』
講師：健康運動指導士
山口 一仁氏

参加者アンケートより

肩甲骨を動かしたり、スクワットをすることを、歯磨きやテレビを
見ながら行いたいです。

総会

開会あいさつ

健康ひょうご21県民運動
東播磨会議
会長 中田 邦也



議事

令和4年度事業報告
令和5年度事業計画(案)
の承認をいただきました。



展示物・パネル



東播磨特産
の六条大麦
のわらで
作った北欧
の伝統装飾
品『ヒンメリ』
を展示

記念講演

『新型コロナとこころの健康』

講師：兵庫県精神保健福祉センター
所長 柿本 裕一 氏

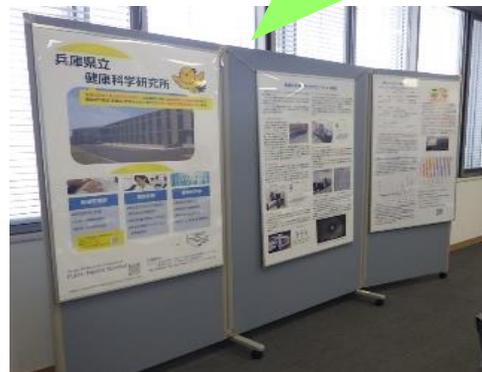


参加者アンケートより

情報に振りまわされることなく、こころの健康を保つことが大事だとわかった。今後、再びパンデミックが起きた時、対応の参考になった。



兵庫県健康科学研究所からパネルとビデオで紹介がありました。私たちの健康を守るため、新型コロナの検査等をされています。



閉会のあいさつ

健康ひょうご21県民運動
東播磨会議
副会長 志田 健太郎



(公財)兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん