

# 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

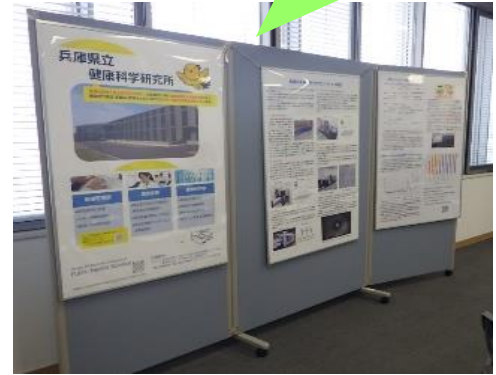
## 記念講演

### 『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



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



### 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。

健康ひょうご21  
県民運動



(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