



令和6年度 健康ひょうご21県民運動推進会議

健康ひょうご21 県民運動



健康ひょうご21 県民運動推進フォーラム

～自ら取り組む健康づくり 支えあう心でのばそう健康寿命～

「健康ひょうご21県民運動」は、県民一人ひとりが自らの生活を見つめ直し、生活習慣を改善するとともに、個人の努力とあわせ社会全体で健康づくりを支援するため、県民全体で取り組む運動として24年目を迎えました。「ひょうご健康づくり県民行動指標」をもとに更なる健康づくりの普及・実践を広く県民に啓発するため、フォーラムを開催します。

令和6年

日時

6月5日(水) 13:30～16:00(開場 13:00)

入場無料
300名

会場

神戸市産業振興センター3階 ハーバーホール

神戸市中央区東川崎町1-8-4(裏面会場図)

プログラム

式典(健康づくり等に係る表彰)

健康ひょうご21県民運動について

「健康体操」

講演「心身の健康につながる睡眠について」

講師 ^{かどたに ひろし} 角谷 寛氏(滋賀医科大学 精神医学講座 特任教授)



講演主旨

一般の方の2-3割が睡眠の問題を自覚しておられること、日本人は世界で最も睡眠時間が短いことが知られています。睡眠は体の成長や修復に加えて、心の健康や、認知症の予防にも重要です。その一方で、年齢とともに夜中に起きる回数や時間が増え、深い眠りは減っていきますが、それは自然な変化で問題なく、必要以上の時間に寢床にいる方がかえって睡眠の質を悪化させてしまいます。睡眠薬の使い方や、睡眠と生活習慣病やメンタルヘルスの関係や、よく眠るための日常生活での工夫も含め、ねむりについて解説していきたいと考えています。



申込方法

FAX または ハガキにより、代表者氏名、住所、電話番号、健康ひょうご21県民運動推進員の方は所属名をご記入のうえ、お申込みください。「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」からも申込できます。

※今年度から参加券(ハガキ)の送付はありません。当日、直接会場へお越しください。

申込先

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり課「推進フォーラム」係
FAX: 078-579-0600



締切

5月27日(月)必着 (4月1日申込み開始)

※先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

主催 健康ひょうご21県民運動推進会議・(公財)兵庫県健康財団・兵庫県

後援 NHK神戸放送局・サンテレビジョン・ラジオ関西・神戸新聞社・朝日新聞神戸総局・産経新聞社神戸総局・毎日新聞神戸支局・読売新聞神戸総局

協賛 大塚製薬(株)・フジッコ(株) (50音順)

協力 (株)神戸ポートピアホテル



令和6年度 健康ひょうご21県民運動推進フォーラム

参加申込書

(公財)兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
げんぞうくん



FAX:078-579-0600

(ふりがな)			
申込者氏名 (申込代表者)			
住所	〒		
電話番号	() —		
	※日中に連絡可能な番号をご記入下さい。		
申込者を含めた 参加人数を お選びください	1名 ・ 2名 ・ 3名 ・ 4名以上 () 名		
ユニバーサル対応(手話・要約筆記・磁気ループ・ 車いす)の必要な方はご記入ください	電話以外での連絡を希望される場合はご記入ください FAX・メール ()		
健康ひょうご21県民運動推進員の方は <input type="checkbox"/> にチェックを入れ、所属団体及び団体が所属する地域会議 (支部)名をご記入ください。			
<input type="checkbox"/> 健康ひょうご21県民運動推進員 所属団体： _____			
所属地域会議 (支部)： _____			

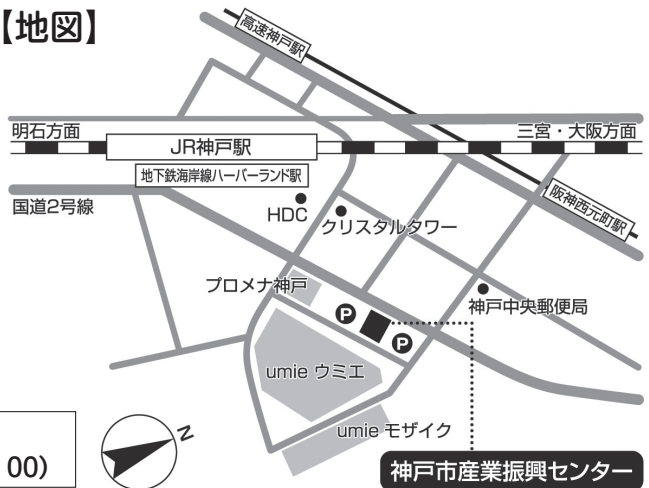
※今年度から参加券(ハガキ)の送付はありません。当日、直接会場へお越しください。

会場のご案内

【日程】 令和6年6月5日(水)
13:30~16:00(開場13:00)

【会場】 神戸市産業振興センター
3階 ハーバーホール
〒650-0044
神戸市中央区東川崎町1-8-4
■JR「神戸」駅より徒歩約5分
■神戸高速鉄道「高速神戸」駅より徒歩約8分
■市営地下鉄海岸線「ハーバーランド」駅より徒歩約5分
■専用駐車場はありません

【地図】



お問い合わせ先

(公財)兵庫県健康財団 健康づくり課
TEL:078-579-0166 (平日9:00~17:00)

【個人情報の取扱いについて】(個人情報保護管理責任者 総務部長)

(公財)兵庫県健康財団では、当フォーラムへの参加者募集に伴って取得する個人情報について下記のとおりいたします。

●今後の各種案内等のご連絡に使用し、他の目的では利用いたしません。また、本人の同意なく、第三者に提供または委託することはありません。

●ご記入いただきました個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお手続きは、下記の問合せ先にご照会ください。

(個人情報に関する問合せ先) (公財)兵庫県健康財団総務企画課 TEL:078-579-1300 e-mail:somu-kikaku@kenkozaidan.or.jp

※当フォーラムへの参加申込みをもって上記事項にご同意いただいたものとさせていただきます。