

記者発表(資料配付)				
月/日 (曜)	担当部局課	電話	発表者 (担当係長名)	その他 配布先
5/8 (月)	兵庫県保健医療部 健康増進課	(078) 341-7711 内線 3188	健康増進課長 稲岡 由美子	
	(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部	(078) 579-0166	健康増進課副課長兼 健康政策班長 奥藤 秀樹 健康づくり部長 松野 育子 健康づくり課長 西邑 雅代	

健康ひょうご 21 県民運動推進フォーラムの開催

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て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「健康ひょうご 21 県民運動」について「ひょうご健康づくり県民行動指標」をもとに健康づくりの普及・実践を啓発するため、下記のとおりフォーラムを開催します。

記

1 日 時 令和 5 年 5 月 30 日 (火) 13 : 30 ~ 16 : 00 (開場 13 : 00)

2 会 場 神戸市産業振興センター 3 階ハーバーホール

3 プログラム 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

実践「手や体を使って楽しくアイスブレイク」

講演「腸内フローラから考える健康長寿戦略」

講師 内藤 裕二 氏 (京都府立医科大学大学院医学研究科 教授)

内容 腸内フローラが話題です。腸と脳は密接に影響しあい、さらに腸は老化とも関係があります。腸内環境を良好に保つ「腸活」は、生活習慣病や認知症、フレイル予防に有効です。腸管の老化を制御することが健康長寿を実現するカギの 1 つです。「何を食べるか」ではなく、自分の腸内環境を把握してから食べ物を決める時代かもしれません。今回のフォーラムでは、腸内フローラの仕組みや働きを分かりやすく解説し、「腸活」をする

うえで気をつけることや方法、おすすめの食事など、具体的にご紹介します。

- 4 申込方法 代表者氏名、住所、電話番号、参加人数をご記入のうえ FAX またはハガキにて申込、「健康ひょうご 21 県民運動ポータルサイト」からも申込みできます。
- 5 申込先 (公財) 兵庫県健康財団 健康づくり課「推進フォーラム」
TEL : 078-579-0166 FAX : 078-579-0600
- 6 申込締切 令和 5 年 5 月 19 日 (金) 先着順
(申込状況により変更あり)