

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23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。

日時

令和5年
5月30日(火) 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
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
実践「手や体を使って楽しくアイスブレイク」

講師 吉川 義樹氏
(特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会 常任理事)

手や体を動かしてじゃんけん遊び、また、歌に合わせて手や体を動かしてみましょう。
かんたんなことをしますが、うまくできるかな、出来なくても大丈夫です。
皆さん、一緒に笑って楽しい時間にしましょう。

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)

講演主旨

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。

入場無料
300名



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。
※お申込みいただいた代表者様に参加券(ハガキ)をお送りしますので、当日(5月30日)必ずご持参ください。

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
TEL:078-579-0166 (直通) FAX:078-579-0600

締切

5月19日(金) 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。

※「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」からもお申込みいただけます。



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5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
ほんそうくん



FAX:078-579-0600

健康ひょうご21県民運動推進員の方はにチェックを入れ、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。

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)： _____

(ふりがな)	
申込者氏名 (申込代表者)	
住所	〒 _____
電話番号	(_____) _____ ※日中に連絡のつく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 (_____)

当財団が開催する講演会につきましては、基本的な感染対策を引き続き行います。
マスク着用とご自身の体調チェックについてはご協力をお願いいたします。
開催時の対応 ・ スタッフのマスク着用 ・ 定期的な換気 ・ 手指アルコール消毒 (令和5年4月1日現在)

※お申込みいただいた代表者様に参加券(ハガキ)をお送りいたします。当日(5月30日)必ずご持参ください。

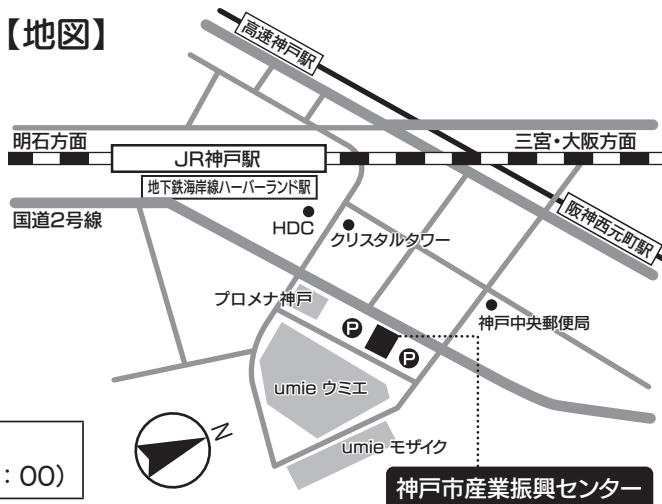
会場のご案内

【日程】 令和5年5月30日(火)
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、講演会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 ※当講演会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。