

# 平成 30 年度健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議総会・研修会

日 時：平成 30 年 7 月 4 日（水）13 時 30 分～16 時 00 分  
場 所：小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホール  
参加数：155 名

## <総 会>

### 開会あいさつ

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議  
西山敬吾 会長より開会のあいさつ



来賓を代表して、北播磨県民局長 濱西 喜生 様と、小野市長代理の  
小野市市民福祉部長 松井 孝 様よりご祝辞を賜りました。

### 議 事

平成 29 年度の事業報告のあと、平成 30 年度事業計画  
（案）の承認をいただき、議事は終了しました。

#### 平成 30 年度の北播磨会議の目標

- (1) 活動の基盤：健康チェック
- (2) 重点活動目標：「からだの健康」「食の健康」
- (3) 活動目標：「たばこ対策」「アルコール対策」「歯・口腔の健康」「こころの健康」「健康危機における健康確保対策」

それぞれの分野における一層の定着を目指し、ひょうご健康づくり県民運動行動指標の普及を図ります。



# <研修会>

## 健康体操

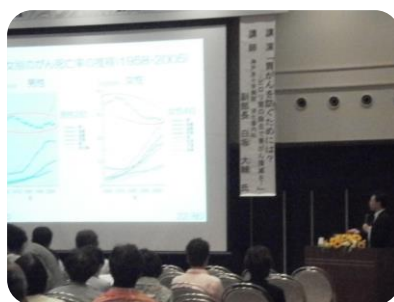
「今後ますます重要度が高まる健康体操の取組み」



（公財）兵庫県健康財団健康づくり部参与 亀澤 徹郎氏による健康体操の講話と実践を行いました。座りすぎの座位行動が及ぼす健康への影響や、“脱”座りすぎ生活のポイント等の説明を受けながら、「+10エクササイズ」のDVDに合わせて体を動かし、座りながらでもできる健康体操を学びました。

## 基調講演

「胃がんを防ぐためには？  
—ピロリ菌の除去で胃がん撲滅を一—」



神戸赤十字病院消化器内科副部長 白坂 大輔氏による基調講演では、ピロリ菌の性質やピロリ菌が原因の疾患について詳しくご講演いただき、ピロリ菌除去の重要性や医療機関等での受診の流れについても具体的に学ぶことができました。

自身の胃がん予防や、子や孫にうつさないために、除菌の大切さについて考える良い機会となりました。

## 閉会あいさつ



健康ひょうご21 県民運動北播磨会議  
塩谷 耕司 副会長より閉会のあいさつ

