

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です。「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

平成30年 **5月31日** 木

13:30～16:15 (開場/13:00)

入場無料

350名

会場

兵庫県看護協会 **ハーモニーホール**

神戸市中央区下山手通5-6-24 (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

- 講演 **「“脱”座りすぎ生活**

—それでもあなたは座り続けますか?—

〈講師〉 **岡 浩一郎 氏** (早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)

【講演主旨】

あなたは1日どのくらい座っていますか?改めて考えてみると、1日のうちで最も長いのが「座っている時間」ではないでしょうか。オフィスや自宅で座っている時間が長いと、肥満や糖尿病、心臓病、さらには認知症のリスクまで高くなることが数多くの研究で分かってきました。このリスクは、週末に少しくらい運動する程度では減らすことができません。最近では、オフィスでの座りすぎを解消するために、パソコン作業を立てて行うことを奨励する企業も増えています。また、高齢者の自宅等での座りすぎを減らすためにスタンドアップキャンペーンを行う自治体も出てきました。健康寿命を延ばすために、あなたの座りすぎ生活を少しでも見直してみませんか。



申込方法

FAX または はがき (1枚につき3名様まで可能です)

【FAX】チラシ裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAXにて下記あてにお申し込みください。

【はがき】①代表者氏名 ②代表者住所 ③電話番号 ④同伴者の氏名 ⑤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、下記あてにお申し込みください。

〒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 FAX:078-579-1400

締切

5月18日(金)必着 ※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・毎日新聞社神戸支局・読売新聞神戸総局

協賛 伊藤ハム(株)・大塚製薬(株)・カゴメ(株)・フジッコ(株)・UCCホールディングス(株) (50音順)

平成30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

FAX: 078-579-1400

健康ひょうご21県民運動推進員の方はチェックを入れてください。

健康ひょうご21県民運動推進員 (所属団体: _____)

※1枚で3名様までお申込みいただけます。参加券(はがき)をお送りいたします。当日(5月31日)必ずご持参ください。

ふりがな	-----
氏名	
住所	〒
電話番号	
FAX番号	

※同伴者がある場合は、下記にお名前をご記入ください。

ふりがな	-----
氏名	
ふりがな	-----
氏名	

車いす (車いすでご来場の方はを記入してください)

手話等 手話 要約筆記 磁気ループ席 (必要な方はを記入してください)

【お問い合わせ先】
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり課
〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
TEL: 078-579-0166 FAX: 078-579-1400

個人情報の取り扱いについて

当財団では講演会への参加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。

- 推進フォーラムの参加に伴って当財団が取得する個人情報は、今後の各種講演会案内等のご連絡に利用し、他の目的で利用することはありません。
- ご記入いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供のお手続きは、上記の問い合わせ先にご照会ください。

会場

●最寄駅…JR元町駅下車 山手へ徒歩8分、地下鉄県庁前駅下車 徒歩2分