



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

