

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26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8年 **6月18日** 13:30～16:00 (受付: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)

入場無料
300名

プログラム 式典 (健康づくり等に係る表彰)

健康体操「家庭でできる転倒予防体操

～体の仕組みを知って転ばない身体づくりをしましょう～

講師 **山本 克己** 氏 一般社団法人兵庫県理学療法士会 事務局長・理学療法士

転倒は思わぬ形で起こり、骨折などの原因になりますが、体の柔軟性や筋力の強化で防げる場合もあります。自分に合った体操を取り入れ、ご家庭で続けていただけるような実技をご紹介します。



講演「野菜ソムリエから学ぶ野菜の魅力と健康のチカラ」

講師 **野口 知恵** 氏 日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ上級プロ・管理栄養士

「なぜ野菜は体にいいの?」その理由を知ると、きっと今よりもっと野菜が食べたくなり、身近に感じていただけるはずです。兵庫県の野菜摂取量は、男性39位・女性43位(令和6年度国民健康・栄養調査)。普段の食生活を振り返りながら、野菜を無理なく取り入れるコツを一緒に考えてみませんか。さらに、地元ひょうごの野菜の魅力や、子どもから大人まで楽しめる簡単レシピ、思わず誰かに伝えたいくなる野菜の選び方や保存方法もご紹介します。野菜の魅力と健康のチカラを知り、毎日の食卓をもっと豊かに。一緒に「野菜の輪」を広げましょう。



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。
※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 **6月8日** 必着 (4月1日申込開始)

※先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。





兵庫県マスコット
はばたん

令和8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
けんぞうくん

FAX:078-579-0600

(ふりがな)	
申込者氏名 (申込代表者)	
住所	〒
電話番号	() — ※日中に連絡可能な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 ()
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。	
<input type="checkbox"/> 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): _____

※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。

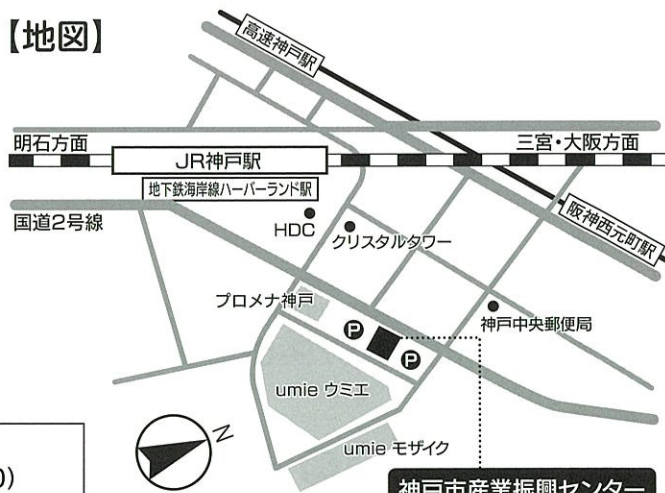
会場のご案内

【日程】 令和8年6月18日(木)
13:30~16:00(受付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」駅東口より徒歩約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】



神戸市産業振興センター

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、当フォーラム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相談ください。
 【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 e-mail:somu-kikaku@kenkozaidan.or.jp
 ※当フォーラム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。