

令和8年度地域生活支援を考えるセミナー
「今からできる！未来につながる！生活習慣病と健康長寿」 実施要項

1 目 的

当センターでは、医療・福祉にかかる「地域生活支援」について、共生意識の普及及び啓発を目的として、医療・福祉専門職や地域住民を対象に、誰もが暮らしやすい社会について考えるセミナーを実施しています。

今年度は、誰にでも起こりうる身近な病気で、放置すると命にも関わるといわれる「生活習慣病」をテーマに、医師、セラピスト、管理栄養士から生活習慣病における症状や原因に加え、生活習慣病にならない予防方法などを学び、すぐに取り組める実践的な知識を身につけ、健康長寿を目指すことを目的としたセミナーです。

2 日 時

令和8年9月25日（金） 13：30～16：00（受付 13：00～）

3 場 所

県立西播磨総合リハビリテーションセンター内研修交流センター 1階 交流ホール
（たつの市新宮町光都1丁目7番地1号）

4 対象者

医療・福祉施設等従事者や地域住民の方々など、どなたでも参加可能

5 定員

60名（先着順）

6 研修内容等

（1）内容・効果・ねらい等

- ア 生活習慣病の概要（そもそも「生活習慣病」とは？）
- イ 生活習慣病のリスク（放置し続けるとどうなる？）
- ウ 生活習慣病の予防や習慣づくり（日常生活で見直すポイントは？）
- エ 生活習慣病にならないための運動の紹介、体験（健康長寿に向けた効果的な運動など）
- オ 生活習慣病を予防する食事と栄養（高血圧や糖尿病予防となる食事メニューや栄養素など）

（2）スケジュール等

時 間	内 容	担当・講師
13：30～	【講演】 「生活習慣病にならないためにできること」	リハビリテーション西播磨病院 名誉院長 加藤 順一
15：00～	【講演・体験】 「健康長寿のための身体づくり」（運動編）	リハビリテーション西播磨病院 理学療法士 藤本 真子
15：30～	【講演】 「健康長寿のための身体づくり」（食事・栄養編）	リハビリテーション西播磨病院 管理栄養士 安井 鈴華

※開始5分前にオリエンテーションを行います。

※セミナーの途中で適宜、休憩時間を設けます。

7 参加費

無料

8 申込について

(1) 申込方法

次のいずれかの方法により、お申し込み願います。

ア 参加申込書（チラシ裏面）に必要事項をご記入のうえ、下記まで FAX 又はメールに添付して送信願います。

FAX 番号 0791-58-1070

メールアドレス hrn_complaza@hwc.or.jp

※ 参加申込書（チラシ）は、当センターホームページからダウンロード可能です。

イ Google フォームに直接必要事項を記入し送信

【Google フォーム URL】

https://docs.google.com/forms/d/15w6RfD--sRA8Gc6I4xHFNfKiwiO_1QqzxQhQ75EKLvE/viewform

【Google フォーム QR コード】



(2) 申込期日

令和8年9月24日（木）正午まで

※ ただし、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

(3) 申込にかかる留意事項

ア 事前にお申込みがない方は、ご参加できません。

イ 参加申込書に記入漏れがある場合、参加できない場合があります。

9 その他

(1) 荒天時によるセミナー実施の可否については、当センターホームページをご確認願います。

(2) お車でお越しの方は、当センター第2駐車場にお停め願います。

※ 第2駐車場までの地図については、当センターホームページをご確認願います。

10 問合せ及び提出先

社会福祉法人兵庫県社会福祉事業団 西播磨総合リハビリテーションセンター
地域支援・研修交流課（担当：安井・阿賀）

TEL 0791-58-1050

FAX 0791-58-1070

メール hrn_complaza@hwc.or.jp

URL https://www.hwc.or.jp/nishiharima/seminar_exchange/

