



担当課	健康増進課
連絡先	079-443-3936

タイトル	第 20 回健康増進フォーラム もしもに備える、健康づくり～フェーズフリーで考える防災～
開催日時	3月7日(土)13時30分～17時(受付開始13時)
開催場所	高砂市文化会館 ぼっくりんホール
概要 (内容)	<p>毎年実施し、たくさんの方にご参加いただいている健康増進フォーラムが、第20回を迎えます。今年度は、防災について考えるきっかけになるよう、今までにない「もしもに備える、健康づくり～フェーズフリーで考える防災～」をテーマに、3人の講師を招いて講演会を実施します。災害時でも日常生活を続けられるよう、プロによる日頃の整理整頓術や防災備蓄の選び方、非常時にも役に立つお口のケアの実践的なポイントをわかりやすくお伝えします。</p> <p>〈対象者〉 誰でも参加可能 〈定員〉 300名</p> <p>〈講演会〉</p> <p>①「暮らしを守る3つの力～防災・片付け・健康～」 講師：三原 麻弓氏(暮らし防災アドバイザー・防災士)</p> <p>②「災害時こそお口のケアが命を守る～日常から備えるお口の健康～」 講師：藤家 恵子氏(加古川市小林歯科医院院長)</p> <p>③「防災におけるフェーズフリー」 講師：高砂市役所危機管理室</p> <p>〈各種ブース〉すべて当日受付</p> <p>・簡易測定会 体力測定(握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち)先着30名 歯科測定(口の細菌量検査、唇の筋力測定)先着各30名</p> <p>・相談コーナー(薬、栄養、看護)</p> <p>・試食(栄養満点！サバ缶の炊き込みご飯)先着100名</p> <p>〈参加費〉 無料</p>

	<p>〈申し込み〉</p> <p>Web(https://logoform.jp/form/GdUU/1287217)または 電話で高砂市健康増進課まで Tel 079-443-3936</p> 
主催	高砂市健康・食育推進協議会
担当からの アピールコメント	<p>「フェーズフリー」とは、災害が起きた時のために準備するのではなく、日常的に使っているものを災害時に役立てるという考え方です。いざというときにために、日常から出来る実践的なポイントをお伝えします。</p> <p>地震や大雨などの災害は身近なところで発生しており、いつどこで大きな災害が起こるともわかりません。より多くの方に、災害に備えた正しい知識と理解を身に付けていただきたいと考えています。</p> <p>自分自身のためにも、大切な人のためにも、日常から出来ることを考える機会にさせていただき、今日から何か出来ることを始めていただくきっかけになりましたら幸いです。</p>
市ホームページ	<p>掲載あり (ID: 12938)</p> <p style="text-align: right;">掲載予定 なし</p>
添付資料	<p>(あり イベントチラシ)</p> <p style="text-align: right;">なし</p>

もしもに備える、健康づくり

～フェーズフリーで考える **防災**～

災害時でも日常生活を続けられるよう、プロによるお片付け術や防災備蓄、お口のケアをお伝えします！

日時

令和8年 3月7日 土

13:30～17:00 (受付13:00～)

場所

高砂市文化会館 ぼっくりんホール

定員300名
参加費
無料
【要申込】



1 「暮らしを守る3つの力～防災・片付け・健康～」

講師：三原 麻弓 氏

(暮らし防災アドバイザー・防災士)

2 「災害時こそお口のケアが命を守る～日常から備えるお口の健康～」

講師：藤家 恵子 氏

(加古川市小林歯科医院 院長)

3 「防災におけるフェーズフリー」

講師：高砂市役所 危機管理室



各種ブース

簡易測定会

相談コーナー

試食

展示

など

詳しくは
裏面を
チェック!



お申し込み・お問い合わせ先

高砂市健康増進課

Tel.079-443-3936

お申込み





イベントスケジュール



13:00～13:30	受付
13:30～13:40	開会のあいさつ 高砂市健康・食育推進協議会 会長 大森 裕 高砂市長 都倉 達殊
第1部 講演会	
13:40～14:30	「暮らしを守る3つの力～防災・片付け・健康～」 講師：三原 麻弓 氏
14:30～14:40	休憩
14:40～15:30	「災害時こそお口のケアが命を守る～日常から備えるお口の健康～」 講師：藤家 恵子 氏
15:30～15:45	「防災におけるフェーズフリー」 講師：高砂市役所 危機管理室
第2部	
13:00～16:30	相談コーナー（薬の相談、栄養相談、看護相談）
15:50～16:30	試食 ☆当日受付 ●栄養満点！サバ缶炊き込みご飯 先着 100名
15:50～16:50	簡易測定会 ☆当日受付 ●体力測定：握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち 先着 30名 ●歯科測定：①口の細菌量検査、②唇の筋力測定 先着各 30名



主催 / 高砂市健康・食育推進協議会

高砂市・高砂市医師会・播磨歯科医師会・播磨薬剤師会・兵庫大学・加古川健康福祉事務所管内栄養士会・高砂いずみ会・兵庫南農業協同組合・株式会社フジ・高砂市連合自治会・高砂市連合婦人会・高砂市スポーツ推進委員会・高砂市連合PTA協議会・高砂市民生委員児童委員協議会・高砂商工会議所・高砂市社会福祉協議会・高砂市小学校長会・高砂市公立園長会・加古川健康福祉事務所・高砂市民病院

FAX申込書（高砂市健康増進課宛）

FAX：079-443-5991

中止の場合は、個別ではご連絡
できませんので、ホームページ
でご確認ください。



名前 _____

年齢 _____ 歳

住所 市内 市外 （ _____ ）市・町

性別 男 女