

滋賀県健康推進員団体連絡協議会リーダー研修会 実施報告書

対象者 : 40~70 歳代 25 名

滋賀県健康推進員団体連絡協議会役員 25 名のご参加を得て体力測定を行い、健康講座を受講いただきました。

《第一部 体力測定》

体力測定項目：握力・長座位体前屈・閉眼(または開眼)片足立ち・椅子立ち座りテスト

健康運動指導士の、体力には行動を「起こす力」・「持続する力」・「調整する力」があること、体力測定の正しい実施方法などの話の後、順番に測定を実施していただきました。そして、測定した値を年齢区別の評価表の値と比較し、ご自身の現在の体力を確かめていただきました。「自分の体力がわかり、今後気を付けるポイントもわかった」との声がありました。



<体力測定：閉眼(開眼)片足立ち>



<体力測定：
長座位体前屈>

《第二部 健康講話》

テーマ：がん検診についてもっと知ろう

水田医師から「がんとは細胞の設計ミスから発生する」、「がん検診の目的は早期発見し、治療を行うことでがんによる死亡を減らすこと」、「がん検診にはメリットとデメリットがある」等、がんについての基本的な話がありました。

「子宮頸がんワクチンについて、副反応が不安だ」との質問には、「接種による有効性が副反応を上回ると確認されている」と説明がありました。参加者からは「がん検診が大切だとわ



<がんについて学ぶ参加者>

かった」などの声があり、がん検診について知識を深めていた

多く機会となったことと思います。今回の研修が参加者、地域の皆様の健康づくりに役立つことを期待しています。