

## 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

受講者：40～70 歳代 19 名

滋賀県健康推進員団体連絡協議会役員 19 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》

握力・長座体前屈・閉眼(または開眼)片足立ち・椅子立ち座りテストに加えて、指先の動脈の状態を赤外線センサーで調べる血管年齢測定を実施しました。

体力測定の目的・測定方法の説明の後、準備体操の「ラジオ体操第一」を行いました。その後、順番に測定を実施し、ご自身の現在の体力を確かめていただきました。「測定結果を自分自身の健康づくりの参考にしたい」、「全体的に筋力が落ちていることを実感した。朝のラジオ体操を始めたい」等の声がありました。



＜体力測定前の準備体操＞

### 《第二部 健康講話》

テーマ：「がんのことをもっと知ろう ―受けてますか？がん検診―」

水田医師から、がんのリスクを減らすには感染症の検査・禁煙・節酒・生活習慣改善・がん検診などが大切であること、早く見つけるには、症状がないうちに、科学的根拠に基づいたがん検診を受けること、がん検診にはいいこと(メリット)と悪いこと(デメリット)があるのでそれを十分理解してから受けることが大切であり、検診はデメリットを最小限にするよう、改善されてきていることなどの話がありました。受講者からは「最新情報について勉強になった」、「がん検診は受けた方がよいのか、受けなくてよいのか迷う」などの声がありました。



＜がんについて学ぶ参加者＞

「HPV ワクチンは接種した方がよいのか。副反応が心配だが…」という質問には、水田医師から、HPV ワクチンは受けた方がよい。HPV ワクチン接種後に、痛みや手足の動かしにくさ、不随意運動等「多様な症状」が起きたことが副反応として報告されたが、ワクチン接種との因果関係は証明されていない。HPV ワクチンの接種は子宮頸がんの予防効果などのメリットが、副反応などのデメリットよりも大きい。海外では HPV ワクチンの接種が進められ、子宮頸がんは撲滅できると言われていると説明がありました。

がん、がん検診について知識を深めていただき、自分ならどうするかを考える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。