

## 守山市健康推進員運動部会研修会 実施報告書

対象者 : 40~60代 7名

守山市健康推進員運動部会から7名にご参加いただき、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・長座体前屈・閉眼片足立ち・椅子立ち座りテスト

「体力測定の意義」、「正しい実施方法」などについての健康運動指導士の話の後、「野菜バリバリ元気っ子」のメロディに乗せて守山市健康推進協議会オリジナルの体操を行い、順番に体力測定を実施していただきました。その後、測定した値を年齢区分別の評価表の値と比較し、ご自身の現在の体力を知っていただきました。



体力測定の説明



体力測定：閉眼片足立ち

### 《第二部 健康講話》

テーマ：がんについてもっと知ろう

水田医師による、「がんの発生過程・進行経過」、「がん検診」、「がんにかかるときのリスクを減らす生活習慣」等についての講話を聴いていただきました。

参加者から「家族に喫煙をやめてもらいたいがどうしたらよいか」というご質問があり、水田医師から「タバコがやめられないのはニコチンの依存症であり、禁煙外来を受診してはどうか」との助言がありました。

「がん」について正しく理解し、生活習慣、がん検診受診などを考える機会となったことと思います。

今回の研修を参加者、地域の皆様の健康づくり・体力の維持増進に役立てていただけることを期待しています。



がんについて学ぶ