

## 滋賀県健康推進員団体連絡協議会リーダー研修会

期間：令和7年12月9日（火）10：00～12：30

対象者：滋賀県健康推進員団体連絡協議会役員

研修内容：体力測定及び健康講座

報告内容：実施報告（別紙）

## 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

滋賀県健康推進員団体連絡協議会役員18名のご参加を得て体力測定を実施し、健康講座を受講いただきました。

### 《第一部 体力測定》

はじめに、健康運動指導士から体力測定の意義や測定方法についてお話しさせていただきました。その後、グループに分かれて、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の4種目と血管年齢測定を実施していただきました。

測定中は励ましの声を掛け合う様子や、良い測定値が出た方・前回値を更新した方を称賛する声が上がリ、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく体を動かしていらっしゃいました。

測定結果は、グラフに記入してご自身の現在の体力年齢、バランスなどを確かめていただきました。「自分の今の体力が体感できてよかった」、「運動不足を実感し、運動の必要性を痛



感した」等の声がありました。健康づくり施策についてもお話しし、ご自身の健康づくりのためにも身体活動・運動に取り組んでいただくとともに、地域での健康づくり活動にもご活用いただければと思います。

### ＜体力測定 閉眼片足立ちと長座位体前屈＞

### 《第二部 健康講話》

#### テーマ：「もっと知ろう！がん検診」

水田医師からがんとがん検診についてお話ししました。

《滋賀県は健康寿命が全国第1位ですが、その健康を阻害する大きな要因の一つが「がん」です。がんは生涯で2人に1人がかかると言われ、初期は無症状で進みます。しかし、早期に発見できれば生存率は高まり、適切な治療を受けることが可能です。特に国が推奨する5つのがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸部）を定期的に受けることが、死亡リスクを減らすために非常に有効です。》

受講者からはがん検診をいつまで受けるべきか、男性のHPVワクチン接種について、などたくさんのご質問をいただき、関心の高さがうかがえました。

「わかりやすい説明で理解が深まった」「家族や周囲の人にもがん検診受診をすすめたい」などの声があり、がん・がん検診について知識を深めていただき、がん検診をどのように受けるかを考える機会となったことと思います。



### ＜がんについて学ぶ参加者＞

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。