

## 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6年12月5日（木）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》

握力・長坐位前屈・閉眼(または開眼)片足立ち・椅子立ち座りテストの4種目を実施していただきました。

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。「握力を強くするにはどうしたらよいか」、との質問には「握力は全身の筋力を鍛えることで向上する。そのうえで、握る動作、ぞうきん絞りなどを意識して行うと良い」と健康運動指導士からアドバイスがありました。「自分自身の体力が体感できてよかった」、「日頃デスクワークのため、運動不足を感じていたが、体力測定で現実を知るとやはり定期的な運動の必要性を痛感した」等の声がありました。



＜体力測定 閉眼片足立ちと長坐位前屈＞

### 《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、がんは細胞分裂の過程で発生した異常細胞が無秩序に増え続けて身体に障害を与えるものであること、発生後早期に見つけると治る可能性が高いこと、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5つのがん検診(胃・大腸・子宮頸部・乳・肺)を受けること、がん検診には利益と不利益があり、高齢になると利益より不利益が大きくなることなどをお話しました。受講者からは「がんやがん検診についてわかりやすい説明で、目からうろこの内容を知ることができた」「他の研修でも少し、この話を取り入れることができたらと思う」などの声がありました。



＜がんについて学ぶ参加者＞

がん、がん検診について知識を深めていただき、ご自身が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。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。