

令和5年4月 第1回部会	5月 第2回部会	6月 第3回部会	7月 第4回部会	8月	9月 第5回部会	10月 第6回部会	11月 第7回部会	12月 第8回部会	令和6年1月 第9回部会	2月 第10回部会	3月 第11回部会
今年度の活動について	①学習会「たばこ」 講師：山口規夫先生 (やまぐち呼吸器科クリニック)	②学習会「禁煙キャラバン」について *「推進員活動パネル展示」開催 禁煙キャラバン開始	6月学習会「禁煙キャラバン」グループワークの振り返りについて ・第三次健康増進計画「健康に関する調査票について」	夏休み	③学習会「運動」	④学習会「食事」 調理実習 ★ウォーキング教室 柳窪コース	10月調理実習振り返り(明治安田生命ベジチェック測定) 「ロコチェックのすすめ方」	活動報告会準備	活動報告会準備	活動報告会 2月27日(火) 13~16時 市民プラザ 屋内広場	第IV期活動終了 終了式
	歩こうキャンペーン開始										
	乳児健診元気 plus+PR										
	3歳児健診親子でロコチェック										

①【たばこ】学習会を実施

・6月からの小学校の禁煙キャラバンに向けて、講師を招き、たばこの学習会を実施。
 <内容>
 ・たばこの害や健康への影響について
 ・受動喫煙について
 ・電子タバコについて
 <アンケートより>
 ・20年喫煙していないと、吸っている人よりも肺がんのリスクが人並みになると知りやや安心。
 ・タバコの煙は、様々な臓器に影響がある
 ・たばこの害はわかったが、吸っている人への具体的な話も聞きたかった
 ・電子タバコは害が少ないが、吸っている人には葉タバコで「ないから、吸っていい」という考えにつながっている
 *学習したことを身近な人に伝えようと思いましたが?
 ・地域の子ども達へ説明したい。キャラバンにいかしたい。家族やこどもに伝えたい。

②【禁煙キャラバン】学習会を実施

・グループワーク形式で、禁煙キャラバンの配役を決め、挑戦。挨拶・紙芝居のセリフ・質問に対する返答などを、台本を利用し、実施。
 初めての方も、いつも同じ配役の方も、禁煙キャラバンを体験した。
 ・<体験してみて>
 ・普段から禁煙キャラバンに参加している人は、慣れている様子だった。
 ・初めて台本を読む方は、緊張されている方もいた。
 ・グループワーク内の質問で、「わからない(難しい)質問があったらどうしたらいいか」など聞かれた。質問への返答の仕方が難しいと感じている様子だったが、「いい質問だね。では私たちもわからないから、ぜひ自分でも調べてみてね」と返す方法もある。

③【運動】学習会を実施 9月実施

10月ウォーキング教室に向けて、効果的な運動方法や正しい歩き方を学ぶため、運動指導士より、指導を受けた。今回は、遊歩道を利用し、速度体験も実施した。



★ウォーキング教室 イベント風景

ウォーキングマップを使用し、IV期も、市民向けの教室を開催。健康づくり推進員と実地や話し合いを重ね、コースの豆知識や特色を、健康づくり推進員より伝えた。
 市民からも好評。次年度も開催予定。
 今年は、柳窪コースを歩いたが見どころも多く、お天気も良く気持ちよくあることができた。



④【栄養】学習会を実施

<実習メニュー>
 「しおかるくるめスープ」
 ・(玉ねぎのスープ)
 ・(簡単本格☆ミネストローネスープ)
 「豆乳かぼちゃケーキ」作りの調理実習をグループワークで実施する。久しぶりの調理実習であったが、どこのグループからも楽しそうな様子が見られた。
 塩分チェック測定器を希望者に貸し出し。何名か自宅で測定したが、測定することで、自宅の食事の塩分濃度を知る機会になり、よかったという意見がきかれた。



【親子でロコチェック】3歳児健診で実施

3歳児健診に来所した保護者を対象に、青壮年期世代への健康づくりとして、ロコモティブシンドローム予防の普及啓発の一環として実施。
 親子で楽しみながら、短時間で体験できる為「ちょっと体験してみようかな」と、気軽に立ち寄っていただいている様子。
 最後、自宅ですることができるストレッチの案内も伝えている。
 令和5年度は、5回実施。



【東くるめわくわく元気 plus+PR】3~4か月健診で実施

3~4か月に来所した保護者を対象に、気軽に取り組める「東くるめわくわく元気 plus+」をPR。子育てに忙しい20~40代の青壮年期世代への健康づくりのきっかけづくりとして実施。
 令和5年度は、6回実施予定。



パネル展示(6月)

・市役所1階で今年も実施。好評でした。

