

平成25年度健康課主催健康講座実施状況(平成25年2月21日現在)

	講座名	日時	内容	対象者	予定人数(人)	参加者数(人)	アンケート有効回答(%) 今後に役立つ	その他の指標等
1	骨粗しょう症予防教室 「骨密度測定会」(3日間)	6月17日(月)19日(水)日20(木) 時間:午前10時~午後3時30分 会場:運動指導室	超音波法による踵骨の骨密度測定を3日間実施 測定者には、結果説明と生活指導 結果が要指導のかたは事後教室を勧奨 (骨粗しょう症で通院中のかた、過去1年以内に市で測定のかたは除く)	市内在住の 20歳以上のかた	予約制 計200	96	—	・初回測定39.6% ・測定歴ありの内75.8%健康課事業、保健推進員共催事業を利用したことがあると回答 ・65歳以上参加 59.3% ・測定結果 正常範囲26.0% 骨量減少36.5% 精密検査37.5%
2	事後教室 ①「骨密度測定をうけたかたへ」 ②「骨粗しょう症予防の運動」	①7月4日(木) 時間:午後2時~午後3時45分 会場:市民センター ②6月26日(水)・7月10日(水) 時間:午前10時~11時30分 会場:市民センター	①結果を上手に活用し、日々の生活に役立つ医師・栄養士の講話「骨粗しょう症予防の話」 講師:うしき婦人科クリニック 院長 牛木 信之氏 「骨粗鬆症予防の食事の話」 講師:市管理栄養士 中島 ②骨粗鬆症予防の実技と運動の話 2日間 運動指導員:鈴木 克也氏 保健師の話	要指導者へ勧奨し 希望者 ②要指導者の内 74歳までの希望者	①講演70 ②運動40	①19 ②26	—	・事後教室 予約者72名 ・事後教室のアンケート 認識の変化について回答 83.3%
3	①講演会「今どきのうつ病と予防の話」 ②講演会「ストレスに負けない対処法」 ③健康講座「いやしのヨガとアロマ」	①10月23日 時間:午前10時~11時40分 ②9月6日(金) 時間:午後2時~3時30分 ③9月17日(火)、24日(火) どちらか1日選択 時間:午後2時~午後3時40分 会場:①②市民センター ③運動指導室	①今どきのうつ病と予防について医師の講話 講師:東京都立多摩総合医療センター 精神神経科医長 正木 秀和氏 「いざという時の相談先とサービス」障害支援課 支援第2係長 西尾 ②ストレスをコントロールしてこころを健康を保つ方法の話と体験 自 分のこころの状態に気付くための自己チェックも予定 講師:准教授、臨床心理士 加藤 千恵子氏 ③ヨガと呼吸法をとりいれながらアロマでリラックス体験 講師:NPO法人 日本カルチャーヨガ協会 小山内 綾子氏 保健師の話	市内在住のかた	予約不要 ①50 ②50 予約制 ③26×2	①56 ②42 ③58	①93.6 ②92.5 ③91.4	③いやしのヨガとアロマ 昨年から1日制で実施。今年度も応募多数。会場受入れから、受講決定時は66名
4	健康講座 「日常からおこる肩こり・腰痛を上手に予防」	9月11日(水) 時間:午後2時~3時40分 会場:市民センター	日常からおこる肩こり・腰痛を予防する基本、日常生活で負担をかけない工夫について理学療法士の講話 体操指導 講師:東京白十字病院 リハビリテーション課長 谷口 亜樹子氏	市内在住のかた	予約不要 60	55	96.1	
5	糖尿病予防講演会 ~糖尿病予防の最前線~ ①「最新情報をふまえた効果的な予防」 ②「糖尿病予防の食事のポイント」	①1月22日(水) 時間:午後2時~3時30分 ②1月29日(水) 時間:午前10時~11時30分 会場:市民センター	糖尿病は初期の自覚症状が少ない病気であり、早めの自覚が大切である。 2日間実施 1日の参加可 ①糖尿病を予防する知識 講師:新山手病院 生活習慣病センター長 宮崎 滋氏 ②糖尿病予防の食事について 講師:管理栄養士 泉 京子氏	市内在住のかた	予約不要 ①70 ②70	①49 ②38	①97.6 ②100	
6	栄養講座 「今日からはじめる高血圧予防の食事」 歯の健康の話	12月11日(水) 時間:10時~11時40分 会場:市民センター	健康診査の結果からも多い高血圧をテーマに、高血圧を予防する食生活について講話 講師:管理栄養士 宇都 桂子氏 歯の健康の話 市歯科衛生士 内村	市内在住のかた	予約不要 50	18	100	
7	女性の講座 「女性に嬉しい食事と歯の話」	11月5日(火) 時間:午後2時~3時40分 会場:市民センター	女性のからだの健康を守る食事のポイント、美味しく・楽しく・ヘルシーをテーマとした講話 講師:管理栄養士 宇都 桂子氏 女性ホルモンと歯周病予防の講話 市歯科衛生士 内村	市内在住のかた	予約不要 50	11	100	
8	女性のヘルスアップ講座 「カラダ美人をめざして 運動編」	11月19日(火) 時間:午前10時~11時40分 会場:運動指導室	ヨガで体を動かし、体の各部分を整える。更年期を迎える年代への体力維持・筋力アップの紹介 自律神経のバランスを整えるリフレッシュ体験 講師:NPO法人 日本カルチャーヨガ協会 小山内綾子氏 更年期前後の女性のからだ、日々の過ごし方のポイントと早めの予防の話 保健師	市内在住の 女性のかた 30歳~50歳代	予約制 30	22	100	
9	歯科講演会「口臭と歯の健康」	3月14日(金) 時間:午後2時~3時30分 会場:市民センター	口臭の原因と仕組み、口の健康についての講話 希望者へは口臭測定を実施予定 講師:鈴木歯科医院 院長 鈴木 康夫氏	市内在住のかた	予約不要 50	実施予定	実施予定	
10	講演会 「胃がんの早期発見について」	10月3日(木) 時間:午後1時30分~3時 会場:市民センター	胃がんは治りやすいがんの一つと言われているが、依然として日本人が多くかかっている。当市では、部位別のがん死亡率の第2位である。 胃がんの知識と検査、治療についての医師の講話 講師:川口クリニック 院長 川口 敏樹氏	市内在住のかた	予約不要 60	53	95.9	
11	ピンクリボンキャンペーン ひがしむらやま2013 (産業祭と市民健康のつどい同時開催)	①ボランティア希望者へ事前説明会 9月30日 午後 ②キャンペーン当日 11月9日(土)、10日(日) 会場:いきいきプラザロビー	乳がん予防活動として、キャンペーン活動を平成20年から行う。市民ボランティアの協力と関係機関の連携により実施。産業祭と同会場の市民健康のつどいで、パネル展示と乳がん模型の体験等を行い、普及啓発の機会とする。	市内在住 在勤 在学のかた	予約不要 1000	①4 ②910	—	市民健康のつどい参加者アンケート 509名回答 「良かったもの(3つまで)」ピンクリボンキャンペーンと回答58名 7位/22コーナー