

健康管理センターでは地域に根ざした活動を目指し、昨年10月より積極的に活動を始めました。その活動内容をご紹介します！



人間ドックアドバイザー、糖尿病療養士、運動指導士の資格を持つ保健師が、企業へ健康講演に行っています。参加人数は30～100人規模で6企業終了しています。今後も活動を継続し、保健師活動の幅を広げていきたいと考えています。



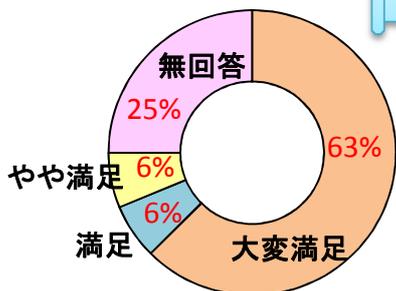
次に、地域への貢献として、一番身近な紅雲町1丁目の自治会の方に対し、健康教室を6月19日に開催しました。雨が降り足元悪い中、17名の方が参加して下さいました。血圧測定・計測(身長・体重・腹囲)をして、現在のご自身の健康状態を知っていただき、続いて保健師による「食生活と運動」の講演をしました。



最後にアンケートを取らせていただきました。今回の健康教室の内容に約7割の方に満足していただける結果を得ました。また、個別にも貴重な感想を頂きました。今後の活動内容に反映させていきたいと思っています。



研修内容



毎日運動しているので、運動の話が参考になった。初めてこうゆうのに来たが嬉しいです。

Wさん
89歳

