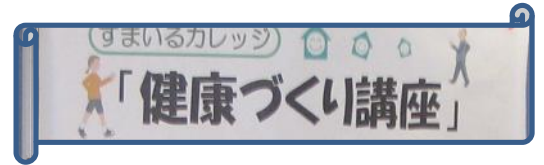


すまいるカレッジ 報告書

健康づくり講座 第2回



日 時 : 平成22年8月11日(水) 13:30 ~ 15:30

場 所 : すまいるセンター

参加者 : 29名 + サポーター3名



1. 本日の講座 : 「見直そう生活習慣」(まずは健康の知識と自分を知る)
2. 講 師 : 堺市南保健センター 豊島保健師、西村管理栄養士
3. 講座概要

1) 「新健康さかい21」概要説明

2) 生活習慣病とその予防について

- ・生活習慣病の種類 : 高脂血症、高血圧症、糖尿病、骨粗鬆症、肥満症
- ・主な原因 : 食べ過ぎ、偏食、運動不足、多量飲酒、喫煙、ストレス、疲労

3) 食生活改善について

- ・ゆっくり良く噛み、野菜を多く(350g/日)、肉より魚、油調理を控えて焼く・蒸す・ゆでる。
- ・塩分減少法(天然素材と酢・スパイス・かんきつの活用、味見しながら最後味付け、汁は残す。

4) 特定健康診査を受診しよう!

- ・BMIの計算指導

5) 南区保健センター事業紹介

補習講座

- ・第1回体力測定結果の全体講評と指導

4. 配布資料

気になる 生活習慣チェック!

届きましたか? 特定健康診査 受診券!

第1回体力測定結果(評価表)

第3回すまいるカレッジ開催要領

「すまいるセンター紹介」ピラ & 「名刺作りセミナー」ピラ

5. 第1回アンケート回収...26名/34名中:(全体回収後内容分析)

6. 考察

- 1) 教室が少し狭さを感じましたが、講義主体故特に問題無し。
- 2) 暑さの為か第1回に比べ、欠席が少し多いか?(6名)
- 3) 第1回目の体力測定結果で、堺市標準値に比べ同年代共に、全般的に優秀な体力の保有の受講者が、今回の生活習慣のチェック12項目のチェック数(悪い側)の多さにびっくり。
なのに全員が、今後10年間は現状の体力&健康状態で在りたい。
を要望していることに、これまたびっくり。
- 4) 食生活改善では、特に野菜摂取での調理方法に興味が多い様だった。
- 5) 今回も班別座席で、取敢えず班内での親交が深まりつつある。



以上