

平成28年度 「みの健康講座ラリー」

	実施日	演 題	講 師
第1回	8月21日 (日)	「美濃市の健康への取り組み」～ 健康で長生きするために～	市長 院長
第2回	9月11日(日)	みんなで学ぼう！身近な病気「乳がん」～健診から治療まで～	講師：子安 裕美 先生 岐阜大学医学部附属病院 助教
第3回	10月23日(日)	住み慣れた地域で 安心して暮らし続けるために	講師：花戸 貴司 先生 東近江市永源寺診療所 所長
第4回	11月14日(月)	「食」と「糖尿病」を一緒に考えましよう	講師：武田 純 先生 岐阜大学医学研究科 教授
第5回	2月26日(日)	人生の最期、在宅看取り	講師：船戸 崇史 先生 船戸クリニック 院長
第6回	3月12日(日)	ゆるゆる 3B 健幸体操	講師：廣田 直子 先生 日本3B体操協会 運動指導士

第1回 「美濃市の健康への取り組み」～健康で長生きするために～ 市長・院長

参加者数：105人



第2回 みんなで学ぼう！身近な病気「乳がん」～健診から治療まで～ 子安 裕美 先生

参加者数：63人



第3回 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために 花戸 貴司 先生

参加者数：81人



第4回
第1部 健康弁当と栄養の話
猿渡管理栄養士

第2部 「食」と「糖尿病」を一緒に考えましょう
武田 純 先生

参加者数：119人



第5回 人生の最期、在宅看取り 船戸 崇史 先生

参加者数：86人



第6回 ゆるゆる 3B 健幸体操 廣田 直子 先生

参加者数：63人



平成28年度 「みの健康講座ラリー」 実施状況

■ 参加者数

テーマ	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	計	1回あたりの 平均	割合
	健康年齢向上	乳がん	在宅	糖尿病（食）	在宅	運動			
市内	92	56	51	46	76	63	384	64	74.0%
市外	13	7	30	73	12	0	135	23	26.0%
計	105	63	81	119	86	63	519	86	100.0%

【市内参加者の概要】

■ 年齢別人数

年齢	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	計	割合	
30以下	0	0	1	0	0	0	1	0.3%	
30～34	0	1	0	0	1	0	2	0.5%	
35～39	1	1	0	0	0	0	2	0.5%	
40～44	0	3	0	1	1	0	5	1.3%	21%
45～49	2	4	0	1	2	0	9	2.3%	
50～54	2	0	1	0	1	0	4	1.0%	
55～59	8	5	5	6	6	4	34	8.9%	
60～64	9	5	3	3	5	3	28	7.3%	
65～69	21	13	12	9	13	13	81	21.1%	78%
70～74	22	10	13	15	22	12	94	24.5%	
75～79	20	12	12	10	19	16	89	23.2%	
80以上	7	2	4	1	6	15	35	9.1%	
計	92	56	51	46	76	63	384	100.0%	

■ 参加回数別人数

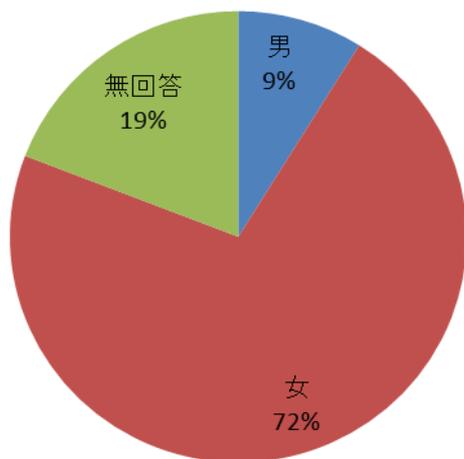
参加回数	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	計
1回目			34	24	36	25	119
2回目			15	11	7	6	39
3回目			23	6	9	1	39
4回目				14	7	8	29
5回目					16	4	20
6回目						12	12
無回答			1	0	5	3	9
計			73	55	80	59	267

平成28年度 「みの健康講座ラリー」アンケート調査結果

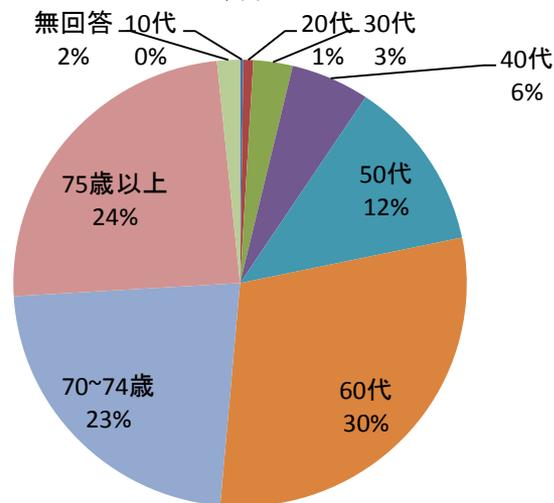
■アンケート配布数・回収数

	配付数	回収数	回収率
第1回	105	101	96.2%
第2回	63	60	95.2%
第3回	81	73	90.1%
第4回	119	55	46.2%
第5回	86	80	93.0%
第6回	63	59	93.7%
合計	519	428	82.4%

<性別>

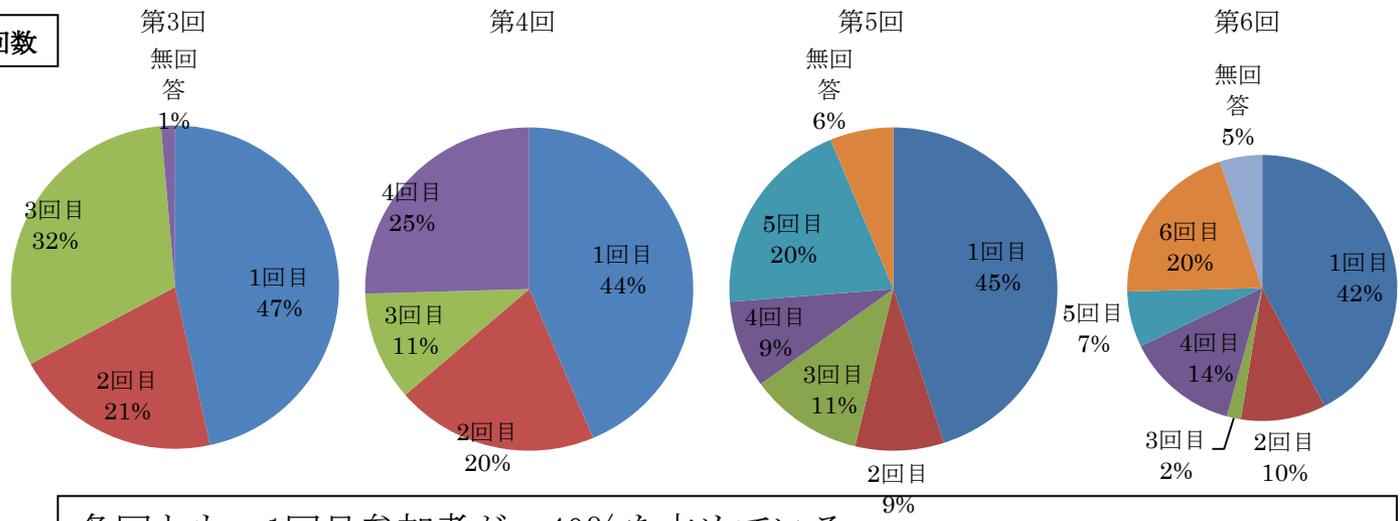


<年齢>



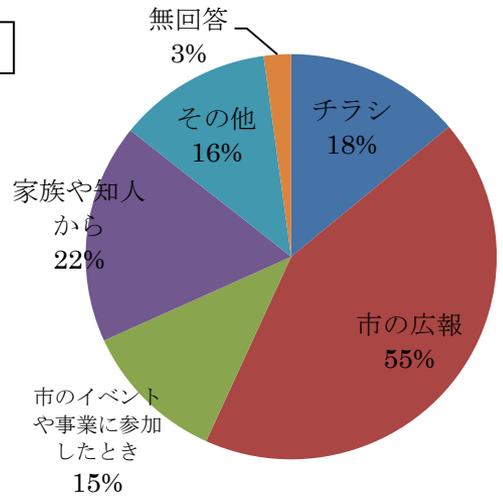
参加者の7割が女性である。
 男性にも参加してもらえるような企画が必要である。
 年齢別で見ると、60代が30%と一番多く、ついで70代前半・後半と続き、50代は12%であった。健康年齢向上を目指して若年層からの講座参加が望まれる結果となった。

参加回数



各回とも、1回目参加者が、40%を占めている。
次回実施にあたり、継続して参加していただけるような工夫が必要である。

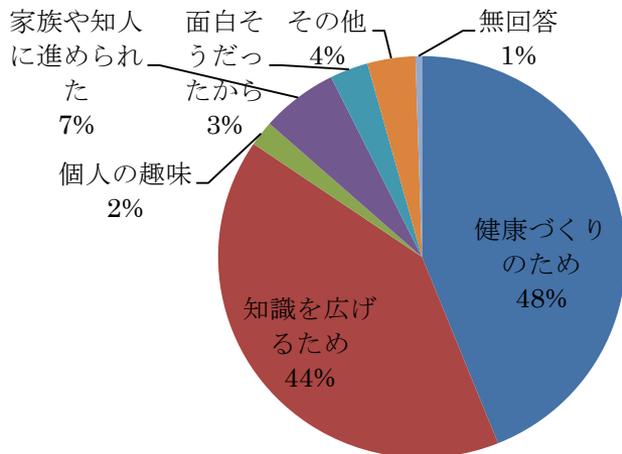
情報元



- <その他の内訳>
- ・職場からの案内
 - ・院長の紹介
 - ・DMのポスター
 - ・新聞
 - ・HP
 - ・保健センターからの連絡

市の広報で知ったという方が55%を占めており、次に家族や知人からの口コミにて知った方が多くなっている。

受講目的

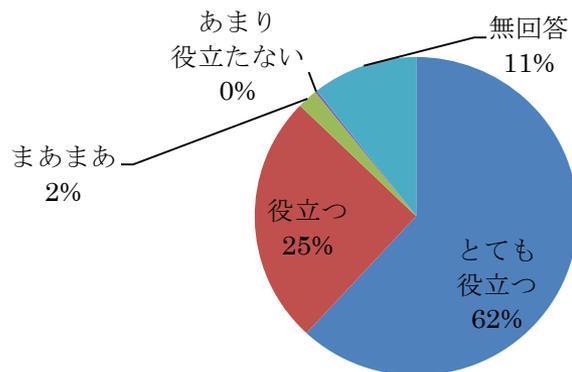


<その他の内訳>

- ・美濃市の取り組みを知るため
- ・仕事向上のため
- ・肺がんレントゲン、骨密度測定、乳がん健診のため
- ・自身が健診でひっかかったため
- ・知人が乳がんのため
- ・講師に興味があったため

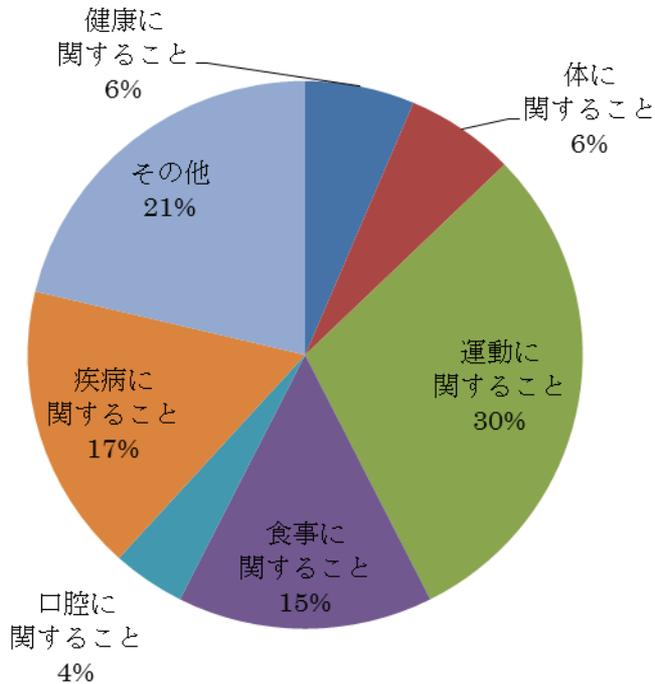
「健康づくりのため」が48%で一番多く、ほぼ同数の44%で「知識を広げるため」であった。多くの方が健康づくりと知識を広げることに興味があることが分かったが、健康づくりに関心がある方が参加しているため、このような結果になったのではとも思われる。

内容の感想



「とても役立つ」、「役立つ」があわせて87%であり、講座を受けて満足して帰っていただけたことが分かった。

希望講演内容



特に希望の多かった運動に関すること、食事に関すること、疾病に関することを、盛り込みながら講演内容を考えていく必要がある。

- ◆健康に関すること
 - ・高齢者の健康（骨粗鬆症など）
 - ・やせている人の予防、食事について
 - ・スピリチュアルな健康法
 - ・脳トレ
 - ・骨粗しょう症に関すること
 - ・健口講座のようなもの
- ◆運動に関すること
 - ・基礎体操、健康体操
 - ・毎日続けられる運動
 - ・家の中にいることが多いので、軽い運動をする機会がほしい(ヨガ、3 B体操)
 - ・正しい歩き方(姿勢)について
 - ・リハビリについて
- ◆食事に関すること
 - ・食と酒の健康への関係について
 - ・食生活の改善について
 - ・減塩の進め方
- ◆体に関すること
 - ・眼に関すること
- ◆疾病に関すること
 - ・病気になったらどうするか
 - ・ガンについて、早期発見方法
- ◆その他
 - ・健常者、障がい者が共に出来る社会、地域について
 - ・どこで最期を迎えたいか
 - ・認知症にならない生活について
 - ・総合医療について
 - ・県及び市の実態（見解と将来について）
 - ・夫婦で聞ける内容。夫に健康について関心を持たせたい
 - ・独居の身で一番気をつけること
 - ・セラピー
 - ・音楽（ジャズ）を聴きながらの講演
 - ・受診の必要性

<市・病院に期待すること>

◆病院に関すること

- ・地域医療の充実
- ・良い先生の確保と流出を止めてほしい
- ・**年若い1人になったとき、美濃病院でカロリー別の食事を作って欲しい**
- ・病院の待ち時間を短くしてほしい
- ・夜間の診察をもっと気軽に受診できるようにしてほしい
- ・診療等ではっきり解らない症状があった場合の相談ができると心強い
- ・病気予防や肥満の改善などのために、健診後に継続的に運動指導や栄養指導を受けられる場があるといい
- ・**全国で最もインターチェンジから近い総合病院としての美濃病院の位置を大きなものとして認識をすることが必要であり、大切**
- ・**訪問看護ステーション清流はもっと人を増やしたらいいと思った**

◆健診に関すること

- ・人間ドックの胃カメラをオプションではなく一般メニューにしてほしい
- ・健診が無料になること

◆講演会に関すること

- ・講演会を年代別に行う
- ・主人と共に話を聞いて、意識を変えてほしい
- ・健康に良いお弁当を食べる講演会をもっと開催して欲しい
- ・講演の最初に講師の顔にライトアップして欲しい。(いきなり暗転?) 画面を写すため暗くせざるを得ないと思うが、せめて始まるまでのうちは講師の顔がわかるようにしてほしい。心配りお願いします

◆その他

- ・若い世代に認識させる工夫を(少子化、学校など)
- ・若い世代(主婦)などの健診受診意識が向上するようなこと(友達で健診を受けてない人が多い)
- ・多治見市のように定期的に市民講座をして運動をすること
- ・市民が集まって体操とかできる機会をもう少し増やして欲しい
- ・**開業医を交えた交流会**
- ・健康になる器具の設置
- ・地域づくり

平成29年度「みの健康講座ラリー」計画表

回数	日時	講演	同日実施検診
1回	5月14日（日） 14:00～15:30	骨折して寝たきりにならないため ----- 講師：岐阜大学病院整形外科 教授 秋山 治彦先生	肺がん検診 大腸がん検診 骨密度検診 体脂肪測定
2回	7月9日（日） 14:00～15:30	認知症とふつうの老朽化のちがいは？ ----- 講師：慈恵中央病院 医師 稲垣 麻衣子 先生	
3回	9月24日（日） 14:00～15:30	女性特有の疾患について（仮） ----- 講師：子安 裕美 先生	乳がん検 大腸がん検診 マンモサングラー
4回	11月19日（日） 14:00～15:30	「食」と「糖尿病」を一緒に考えましょう ----- 講師：岐阜大学大学院医学研究科 教授 武田 純 先生	
5回	2月18日（日） 14:00～15:30	運動すると身体はどうなるの？ ----- 講師：中部学院大学短期大学部幼児 教育学科 准教授 有川 一 先生	
6回	3月11日（日） 14:00～15:30	お口は健康の入口 ----- 講師：梅山歯科医院 古田 孝彦 先生	お口の検査