

じりじりと焼けるような夏の日差しもだんだんと遠のき、朝夕はめっきり涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、当センター内で行った啓発活動と健康教育活動の取り組みをご紹介します。

啓発活動の取り組み

人間ドック受診者の方を対象に、5月の世界禁煙デーと9月の世界自殺予防デーに、啓発活動を行いました。少しでも関心を持っていただけたら、という思いをこめて手作りのパンフレットと入浴剤のプレゼントをしました。



5月31日は世界禁煙デーです。

今年度のテーマは「**たばこによる健康影響を正しく理解しよう**」でした。ドック後の保健指導で、保健師が世界禁煙デーについての説明と近隣の禁煙外来のリストをお渡ししました。ちょうど禁煙に挑戦中の方もおられ、タイミングがいいね、と関心を持ってお話を聞いてくださいました。

また、この日はとても暑かったので、熱中症対策に塩飴も一緒にお渡ししました。



9月10日は世界自殺予防デーです。

今年度のテーマは「**スティグマ：不名誉のそしりこそが自殺予防の大きな妨げ**」でした。スティグマとは、他者から個人に対して押しつけられた負の印象、偏見のことをいいます。これまでの自殺予防活動は、うつ病の予防や相談事業などの啓発活動が中心でした。しかし、自殺に関する誤解や偏見が自殺予防を妨げているとの認識から、上記のテーマが選ばれました。



健康教育活動のご報告

このたびの大イベントは、第7回当院主催の市民公開講座で約500人のご来場の皆様とおこなった健康体操でした。この日のために作成したおそろいのTシャツを着て、動きがそろそろ何度も練習をして本番に臨みました(^v^)。とても緊張しましたが、会場内の皆様の気持ちよさそうな雰囲気緊張も和らぎ、短いようで長い5分間の舞台を終えた医師・保健師でした。

日時：平成25年6月16日(日) 場所：さくらびあ 大ホール
内容：息が苦しい?ハイ、広総へ! 「ちょっとひといきエクササイズ」
○講演の間に、参加者の方も一緒に行えるよう、座ったままでできる簡単なストレッチをステージ上で実演しました。



日時：平成25年7月19日(金) 場所：JA広島市 横川支店
内容：ロコモティブシンドロームの予防について 参加者：JA広島市女性部
担当：森川 裕子保健師
○ロコモティブシンドロームとその予防についてお話したあと、簡単な体操を行いました。

日時：平成25年7月16日(火) 場所：JA広島市 青崎支店
内容：痛い、痛いの膝・腰・手首 参加者：JA広島市女性部
担当：長田 恵美子保健師
○関節痛の原因とその予防についてお話したあと、一緒にストレッチ体操を行いました。

日時：平成25年4月17日(水) 場所：JA佐伯中央 本店
内容：今日こそ燃やそう!! 体の脂肪
参加者：JA佐伯中央 女性部
担当：東 千穂保健師(健康運動指導士)
○坐位で行う簡単な運動プログラムを行いました。上半身のストレッチでからだをほぐしたあと、音楽に合わせて上半身から下半身を使った有酸素運動を行いました。



次号でも健康管理活動について報告していきます。

今月のイベントとしては、10月20日(日) [ジャパンマンモグラフィーサンデー](#)を予定しています。多忙な平日を過ごしている女性のために、日曜日に乳がん検診を受けることができます。詳細は病院ホームページ、掲示にてお知らせしています。

【お問い合わせ】電話 0829-36-3111 (代)、平日 13時~16時
健康管理センター健診予約担当まで

