

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和2年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「あなたの健康はどのあたり！？」を開催しました

令和2年度 県民講師チャレンジ講座

【健康データをふりかえり「健康マップ」を作って、あなたに合った生活を一緒に考えましょう！】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「あなたの健康はどのあたり！？健康データをふりかえり『健康マップ』を作って、あなたに合った生活を一緒に考えましょう！」
- 講師名 出 美規子（いで みきこ）
- 日 時 令和2年10月3日（土） 14：00～16：00



講師の出さんは、臨床検査技師、健康食品管理士として多くの患者さんと向き合ってきた経験から「自分自身の健康に関心を持ち、体の状態を把握する大切さを伝えたい。そして健康を保つ行動、病気を予防する行動につなげたい」との思いで、講座を開催されました。



まずは「猫背解消の座り方」を紹介しながら、参加者の皆さんとウォーミングアップ。会場の緊張がほぐれたところで、出さんが「これはまずい！」と思ったご自身の検診データを例に挙げ、どのような変化があったかを話されました。幸い、早めに変化に気づいた出さんは、その後、生活改善に取り組まれ、結果、だんだんと数値は良くなっていったそうです。「人生100年時代を生きるために、心も体も健康を保つことが大切になってきますね」と呼びかけられました。

続いて、いよいよ講座のタイトルにもなっている「健康マップ」についてです。この健康マップは、検診データの数値等を記録し、体の健康状態や、変化を知るための表です。この日は、体温、体重、BMI、血圧、塩分摂取、脂質、血糖値、身体活動量の7つの項目について、記入の仕方と数値の見方を説明されました。参加された皆さんは、話を真剣に聞きながら、それぞれの健康マップに自身の数値を入れてチェック。出さんから、数値が基準から外れるとどのような危険因子をもつか、どのような疾患につながりやすいかも合わせて解説されました。



また「減塩には、野菜、カリウムを多く含むものを食べるとよい」「お味噌汁は口径が広く浅いお椀だと、たっぷり食べているように感じる」など、減塩や食べ過ぎ防止に役立つ具体的な工夫も紹介。

一見、専門的で難しく思える検診データの見方ですが、こうしてかみ砕いてひとつひとつ丁寧に対処法と合わせて話してもらうことで、理解しやすく、すぐに取り組んでみようと思える講座に工夫されていました。

最後に、出さんから「定期的に健康診断を受け、過去から現在の数値の変化、体の状態をチェックしましょう。変化を早くとらえることができれば、早く対応することができます」とメッセージを送られました。

【参加者の感想より】

- ただ見ただけだった検診数値の意味、怖さを知ることができました。
今日の講座を元に本格的に改善に取り組みたいと思います。
- 2時間があっという間でした。健康診断を受けても「異常なし」と言われるとすぐに忘れてしまいましたが、毎年結果を見比べて振り返ることが健康寿命を延ばすコツかなと感じました。
- 資料と経験（これまでのお仕事）をふまえて、詳しくお話していただき、とても有難く思いました。
- 自分の健康状態を見直す機会となりました。ありがとうございました。
- ソーシャルディスタンスもあってよかったです。自分の生活に役立つ内容でした。

今後の出さんの活躍を応援しています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011

FAX : 0952-25-5591

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

開館時間

火曜～土曜：8時30分～22時00分

日曜・祝日：8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）

12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A



交通アクセス

お問い合わせ

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831