

市民公開講座 第16回健康フォーラム 開催報告

医療と福祉の増進を図ることを目的に、市民啓発イベントとして開催しております市民公開講座「第16回健康フォーラム」を、10月3日（土）大阪ガーデンパレス（大阪市淀川区）にて開催いたしました。参加者数は287名。多数の皆様にご参加いただき、盛会となりました。当日は、当法人 谷 幸治 理事長の開会挨拶に続き、下記の講演を行いました。

第1部

健康寿命を共通のテーマに、生活習慣病との関係性や延伸のための栄養・食生活、運動法に加えて健康診断を活用した定期的なチェックの必要性などを各講師の先生方にご講演いただきました。

■座長 医誠会病院 病院長 丸川 征四郎 先生

講演テーマ	講師
生活習慣病と健康寿命	医誠会病院 総合内科部長 森田龍平 医師
健診は健康管理の一里塚	岡村 知美 保健師
日々の食事と健康寿命	江口 友希世 管理栄養士
アクティブライフで体力づくり	常田 博美 健康運動指導士

第2部

ロコモティブシンドロームの予防・健康寿命延伸のため、高齢期においては運動器の機能低下を予防する歩行能力・下肢筋力・バランス能力の維持向上に有効な運動を行うことが必要であること。しかし、ウォーキングや筋トレに比べて、バランストレーニングの重要性を理解し実践している方は極めて少ない状況であることをご講演いただき、効果的な運動法について実演を交えてご紹介いただきました。

■座長 ホロニクスグループ 特別顧問 早川 徹 先生

講演テーマ	講師
健康寿命を延ばす効果的な運動法	大阪大学 全学教育推進機構スポーツ・運動教育部門 准教授 藤田 和樹 氏

（裏面に開催風景の写真、別シートにアンケート結果を掲載させていただいております。）

開催風景

受付



開会挨拶



第1部
講演



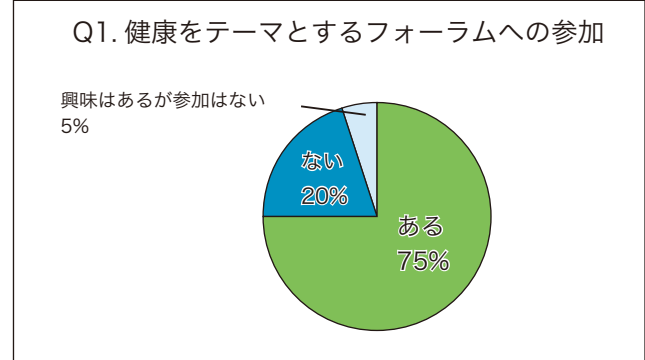
第2部
特別講演



来場者数	
一般来場者	277名
会員・協賛企業	10名
合計	287名

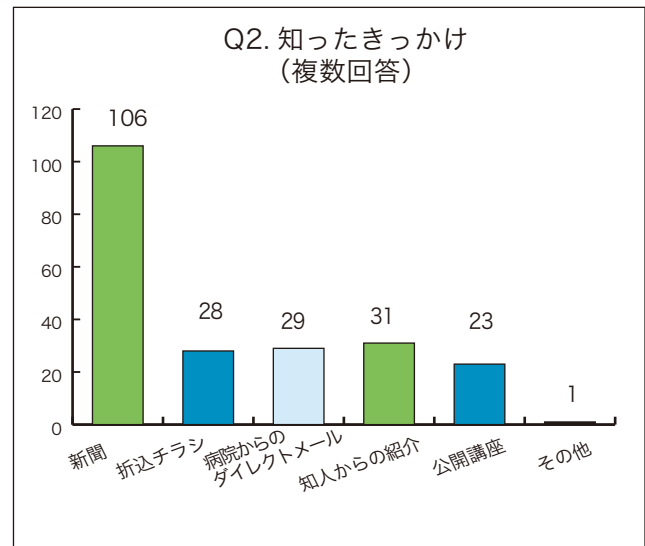
アンケート結果（回答数：210件）

Q1. 健康をテーマとするフォーラムへの参加	件数
ある	155
ない	40
興味はあるが参加はない	11

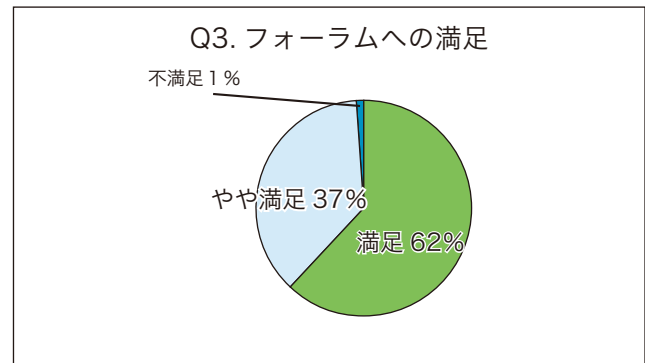


Q2. フォーラムを知ったきっかけ	件数
新聞	106
折込チラシ	28
病院からのダイレクトメール	29
知人からの紹介	31
公開講座	23
その他	1

(複数回答)

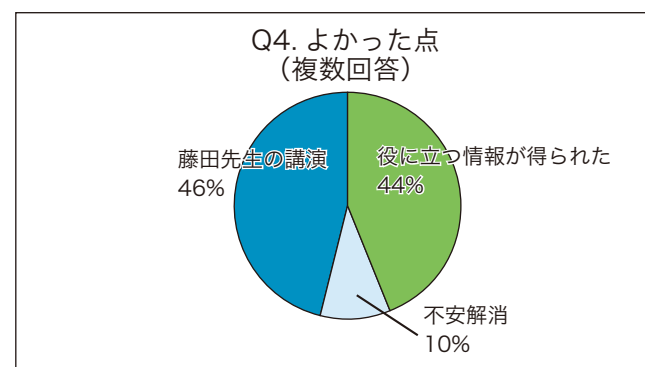


Q3. 今回のフォーラムについて	件数
満足	122
やや満足	72
不満足	2

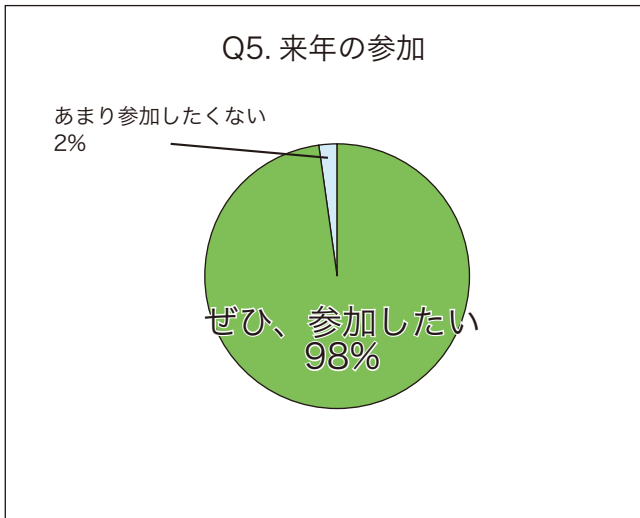


Q4. 良かった点がよかったか	件数
役に立つ医療の情報が得られた	112
不安解消	26
藤田和樹先生の講演	118

(複数回答)

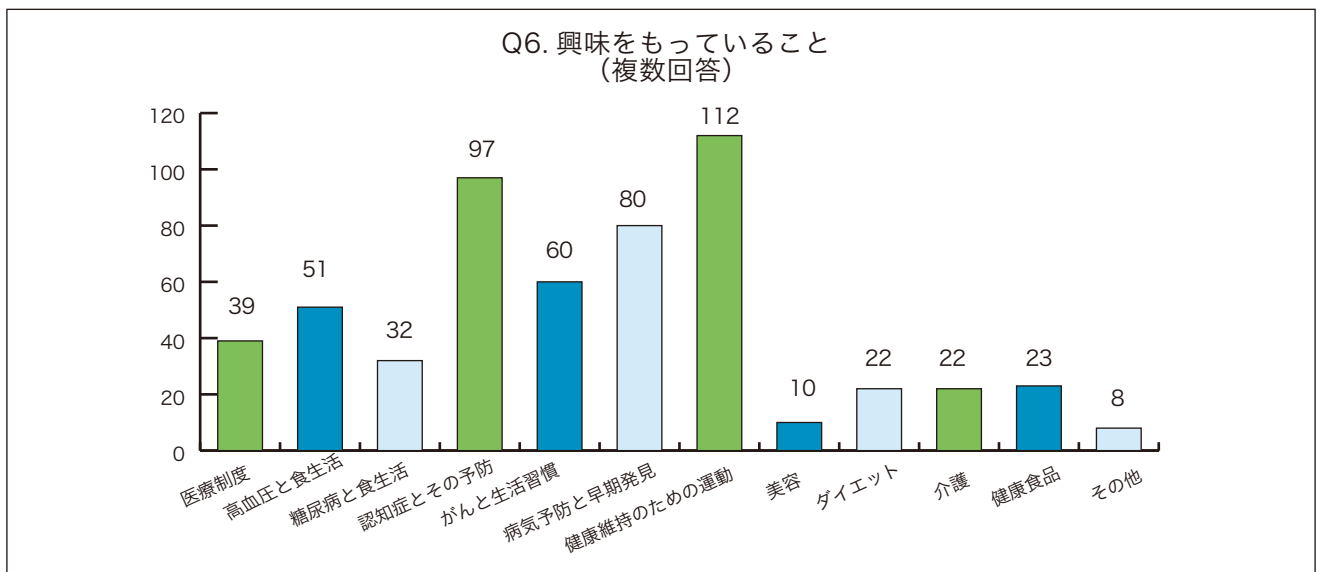


Q5 来年も参加したいか？	件数
ぜひ、参加したい	189
あまり参加したくない	4



Q6. 今、あなたが興味もっていること	件数
医療制度	39
高血圧と食生活	51
糖尿病と食生活	32
認知症とその予防	97
がんと生活習慣	60
病気予防と早期発見	80
健康維持のための運動	112
美容	10
ダイエット	22
介護	22
健康食品	23
その他	8

(複数回答)



会場の声

- ・バランスの要素を加えた運動がよかったです。
 - ・ノルディックウォーキングの効果がよくわかりました。
 - ・医療のお話はたくさん聞いていますが、今回は大変参考になりました。
 - ・毎回バランスの良いテーマで開催され、健康維持推進に有益なフォーラムである。
 - ・あつというまででした。すぐ忘れるので、簡単な運動の仕方などのプリントがあれば、なおうれしいです。実践できよかったです。
 - ・禁煙せねばと思った。野菜摂取をふやせねばと。生活を改善してみようというひとつのきっかけになった。
 - ・自分の生活と比較しながら聞き、不足している部分を取り入れていきたいと思う。
 - ・健康寿命を延ばすための、生活習慣病から身を守る「スベ」を学ぶことができたと思う。
 - ・1. 生活習慣病の、要因となる日常生活 運動、飲食の管理が理論だってわかりました。
 - ・2. 健診は今迄行っていませんでしたが、自身の状況を把握する必要を痛感しました。
 - ・3. 食事の注意点と健康との関連が理解できました。
 - ・4. 筋力アップは高齢の持病と思われていた腰膝の予防に必要と痛感しました。
- いずれも興味のあるテーマを分かりやすく解説いただきました。