

大人女子健康教室

事業概要

女性のライフスタイルと女性ホルモンについて、女性特有の生活習慣病・骨粗しょう症予防について管理栄養士、健康運動指導士、保健師による講話と尿失禁予防の運動実践、ウォーキングの勧めを行った。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
12人、17138円
- 自宅でできるストレッチ、ウォーキング、1日の歩数の目安
尿失禁予防の運動実践、自宅でも継続できるよう資料の配布を行った
- 生活習慣病、骨粗しょう症予防の栄養、食生活について
・バランスの良い食事、カルシウムを多く含む食品について講話と資料配布
- 見える化
国保連合会より借用した超音波骨密度測定器を使用し、骨密度測定各自、現状の超音波で見る骨粗しょう症の状態の確認

事業効果

- 令和2年度再開したばかりで、今後継続実施し評価していきたい。

その他

- 40歳～50歳代の参加者が少ない。
- 継続して取り組む事業を行っていなかったため、地域診断から得た情報をもとに
今後は市民が継続的に取り組むことができる事業内容となるように検討していく。