平成30年度 やまぐち健康応援学生サポーター 活動報告

平成３０年度やまぐち健康応援学生サポーターは、養成講座終了後に健康宣言を元に自らの健康づくりに取り組むほかに、家族や友人に向けて健康に関する情報発信を行い、健康づくりの輪を広げる活動を行いました。

健康宣言

ストレッチを行うことで健康な体、理想の体型を目指す

実施状況：毎日継続させることがなかなかできなかったが、あきらめず頑張ります

毎晩柔軟をする

実施状況：日によって実施する長さは違ったけど、毎日コツコツ続けることができた

エレベーター、エスカレーターではなく階段を利用する

実施状況：荷物を持っているときや５階以上上るとき以外は階段を利用することができた

積極的に階段を使う

実施状況：学校の生活では取り入れることができた

毎日バランスの良い食事を３食とる

実施状況：長期の休みには時間にゆとりがあり実践状況は良かったが、学校の日は起床時間によっては朝食が抜けることがあった

間食を控える

実施状況：食べるのに時間がかかる物を選び、食べすぎないようにし、１日100㎉以内にした

歩数を増やす

実施状況：今まで1,000～2,000歩しか歩けていなかったが、多い時は1万歩超えることができた

階段を使う

実施状況：エスカレーター、エレベーター、階段があった場合、できる限り階段を利用した

バイトに車を使わずになるべく自転車を使って通勤する

実施状況：寒い日や雨の日は車を使ったが、それ以外の天気がいい日には自転車で通勤ができた

早寝早起きの規則正しい生活を行う

実施状況：平日は比較的できたが休日は達成できない日が多くあった

情報発信

家族に

祖父母に歩くことの大切さ、今どのくらい歩いているかを話し合った。

乳がん･子宮がん検診を当分行っていない母親に、４０代後半が好発年齢時期であることを伝え、検診を勧めた。

決まった時間に食事をとることを勧めた。

１週間で60分以上運動することがよいことを伝えた。

一緒にがんに関する講座に行った。

血糖値が何年も高いままだと糖尿病となることと、糖尿病の合併症の恐ろしさや血糖コントロールの大切さについて伝えた。

１日の目標歩数は8,000歩であり、高血圧や糖尿病予防に効果があることを伝えた。

母や姉に山口県のがん検診受診率が低いことを資料見せながら話し合った。

父にタバコには様々な病気のリスクがあること、芸能人にも罹っている人がいるCOPDについて話し、禁煙を勧めた。

祖母ががん検診に行っていないと聞いたので、がんの早期発見の大切さ伝え、がん検診を勧めた。

友人に

ちょるるが大好きな友人に『やまぐち健幸アプリ』を勧めた。

濃い味付けを好む友人に、塩分の高い食事が体に与える影響や減塩の大切さについて伝えた。

３食しっかりとり、間食を控えることで健康な身体になることを伝えた。

平成30年度 やまぐち健康応援学生サポーター 活動報告

その他こんな活動を行いました

やまぐち健康応援学生サポーターのメンバーが『レノファ感謝祭』において健康ブースのスタッフとして参加しました!!

サポーター2名含む

実　施　日　：2018年12月9日

実 施 場 所　：山口きらら博記念公園

実施メンバー：地域共生センターの職員の方
山口県立大学の学生（保健師課程の３年生8名、２年生５名）

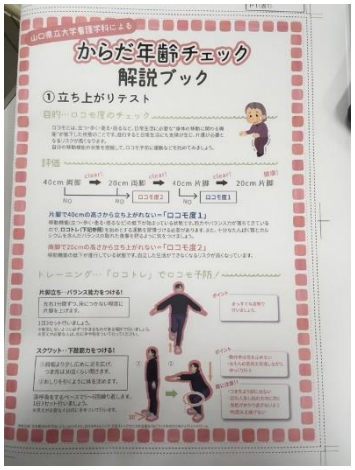
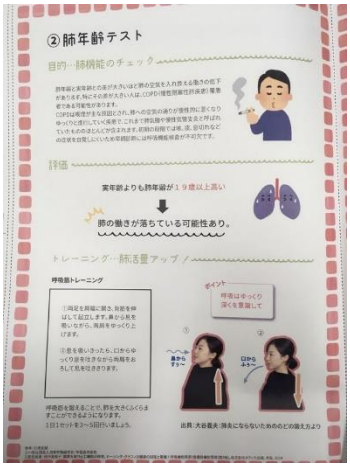
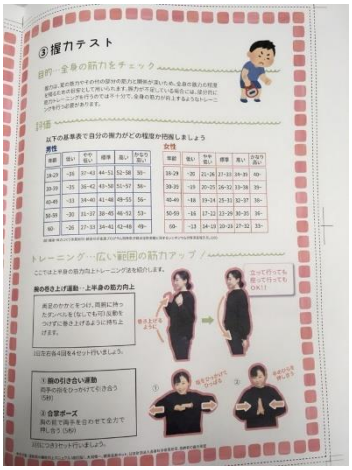
準　　備　：地域共生センターの職員の方とどのような内容についてどのようなことを行うのかなど例年の様子などを踏まえて、多くの人を対象に簡単にできることを考えました。

実 施 内 容　：簡単な体力テスト
①立ち上がりテスト②肺年齢テスト③握力テスト
測定後、解説ブックを配布
解説ブックには、各テストの目的、評価、トレーニング方法を掲載

当日は、全ての人に全項目を実施してもらうために、最初に記録用紙のみ配布し、３つのテストを行なってきてもらい、記録用紙に記入し返却するときに結果・評価を伝えるよう工夫を行いました。そして、全てクリアされた人に対して、レノファの景品と解説ブックが入った袋を配布するという流れを作りました。

①立ち上がりテスト

②肺年齢テスト

③握力テスト

○解説ブック