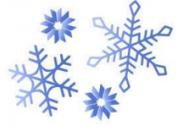




# 出前講座報告書vol.9



2015年1月30日 福島市保健福祉センター

## テーマ

## 循環器疾患の予防



テーマは「循環器の予防」でした。「にぎりこぶしを作って、体の中央にあててください」という投げかけから始まった心臓の基本的な知識から、食事（主に塩分と脂質）による一次予防、さらには心臓リハビリテーションによる三次予防まで、幅広く学ぶ講義でした。



## グループワーク

6グループ（1グループ5～6人）で、学んだことについて話し合いました。表には、複数挙げられた意見のカテゴリーを提示しています。遠藤先生の講評では、食事指導について、繰り返しと子どもと若い世代を巻き込んでいくことが大切であり、そして、心リハについて、地域で続けられる運動の場を提供することが重要であると、まとめていただきました。

意見	N
印象的だったこと	
・減塩	16
・心リハ	13
・反復、継続	7
・幼少期からの教育	2
もっと知りたかったこと	
・減塩指導	14
・心リハ	10
・脂質	4
・動脈硬化	3
住民へ伝えたいこと	
・減塩	3
・データ提示	2

## アンケート集計結果

評価項目	そう思う
研修の資料や進行について 配布資料は適切だった 時間配分は適切だった 進行は適切だった	90% 87% 97%
第一部の講義について 循環器疾患の予防について理解できた 講義は今後の保健活動に役立つと思う	97% 97%
第二部の話し合いについて 話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	97%



## 編集後記



循環器疾患の予防は、出前講座として新しいテーマでしたが、大変好評でした。特に、減塩と心リハについての学びが多く、さらに知りたいという要望がありました。来年度もこのテーマは継続しますので、県北保健福祉事務所を通じて、またお申込みいただくことも可能です。来年度もどうぞよろしくお願いいたします！

