

# 健康づくり サポーター 養成講座

受講生  
募集

- ① 7月10日(火) 14:00~16:00
- ② 7月24日(火) 14:00~16:00
- ③ 7月31日(火) 14:00~16:00

認知症やフレイル予防につながる身体機能について、健康チェックをする上で必要な知識を全3回で学習します。看護師、健康運動指導士、理学療法士、薬剤師などの専門家が講師を担当します。最終日には修了式を行い、修了証をお渡しします。

会場：東雲診療所 3階 地図裏面

受講料：1,000円 ※3回分の資料、健康チェック等実費

定員：15名 (定員になり次第×切)

中央ブロック

健康づくりの第一歩はこの講座から！楽しく学んで、ご自身や家族、地域の人の健康チェックができるようになります。健康づくりサポーターになって、地域まるごと健康づくりに一緒に取り組みませんか？

## 健康チェックとは

医療生協の健康チェックでは、血圧、尿、体組成、骨密度などをまちかどや地域の会場などで定期的に測定しています。いまの健康状態を知ること、生活習慣の見直しや、隠れた病気の発見に繋げる取り組みです。

## 受講資格

- 組合員とその家族で、原則3回受講できること。
- 修了後に健康づくりをすすめるサポーター（ボランティア）として、ろっこう医療生協が取り組む「まちかど健康チェック」をはじめとした健康づくり活動に参加できること。

※組合員でない方は、当日ご加入ください

## お申込み・お問い合わせ

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11  
TEL. 078-802-3424

【受付時間 平日：9時～17時 土：9時～12時】



## 講義の内容

### ① 7月10日(火) 14:00～16:00

#### 「健康チェックの意義」

生活習慣病の早期発見には、日常・暮らしの中での健康チェックが重要です。ご自身や家族、友人の健康チェックができるように学びます。

#### 「フレイル(予防)について」

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳です。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになります。健康寿命の延伸のために重要な「フレイル(予防)」について学びます。

#### 「お薬手帳の活用方法」

お薬手帳とは、処方せんの内容を記録していく手帳のことです。その必要性を知り、活用しましょう。(よつば薬局 春日野店)

## 会場アクセス



### ② 7月24日(火) 14:00～16:00

#### 「認知症について」

(認知症サポーター養成講座)

住み慣れたまちで安心して暮らし続けられる社会のためには、認知症への正しい理解が必須です。ご自身、ご家族、地域の方のために一緒に学びましょう。

※講師の都合により、内容が変更になる場合があります

### ③ 7月31日(火) 14:00～16:00

#### 「身体機能、足指力の重要性、歩行寿命」

「いつまでも健康で、歩き続けたい」そのためには、カラダに優しい歩き方と、そのための下肢筋力が重要です。足指力チェックを体験してもらいます。

#### 「修了後の健康づくり活動について」

修了後、サポーターとして活動をしていただくために交流をします。

## ろっこう医療生協とご一緒に健康づくりを

「安心してかけられる医療機関がほしい」「このまちでいつまでも元気で暮らしたい」ろっこう医療生活協同組合は、そんな地域の願いを持ち寄って、1980年に生まれました。神戸市東灘区、灘区、中央区、北区、芦屋市を定款・活動エリアとする、組合員2万1千人、出資金5億6千万円の医療生活協同組合です。医療機関、介護事業所の運営と保健・医療・福祉(介護)のネットワークづくりを通じ、地域医療と健康づくりに取り組んでいます。

### 医療生協って?

正式には生活協同組合といい、地域の住民が協力しあい、よりよい暮らしをつくることを目的とした組合です。生活協同組合には、購買生協をはじめ、学校生協、大学生協、共済生協などがあり、医療生協もその仲間です。

### 加入するには? 出資金ってなに?

神戸市東灘区、灘区、中央区、北区、芦屋市にお住まいの方、勤務先のある方で、出資金(1口1,000円)で加入をすることができます。出資金は寄付や年会費、月会費ではありません。お預かりをして生協の事業や地域の健康づくり活動に役立てる資金で、医療機関や介護事業所の開設や医療機器の購入に活かされます。転居などで脱退される場合は全額お返しいたします。ただし、利息や配当はつきません。

### 組合員の特典

- 保険のきかない健康診断を組合員価格で受けることができます。診断書などの文書料の割引もあります。
- 健康づくり、健康チェック活動、子育て支援、高齢者の助け合い活動などに組合員として参加できます。健康チェックは組合員価格を設けています。
- 健康・暮らしの情報紙である機関紙「健康いちばんが毎月無料でご自宅に届きます。

## お申込み・お問い合わせ

## ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL. 078-802-3424  
【受付時間 平日:9時～17時 土:9時～12時】