

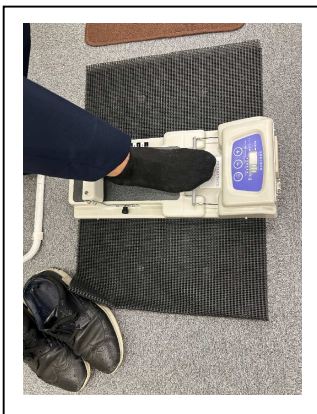
## 健康寿命延伸セミナー取り組みのご報告

### 1. セミナーのご紹介

- ・2014年7月より理事長岡田昌義が神戸大学医学部の医師を中心とした講師を集めて、健康寿命の延伸をテーマに年3回のセミナーを神戸市内にて開催してきました。
- ・10年間で延べ1000名ほど・今年度約60名参加の聴講者に好評をいただいています。
- ・昨年3月、第30回の記念セミナーと懇親会を開催、今後の企画を新たにしました。
- ・新しい取り組みを入れて、セミナーを親しみやすく、継続参加する仕組みを入れています。

### 2. 新しい取り組み

#### (1)健康測定事業の開始



無料骨密度測定会を開催しました。

狙いとしては

- ・まず自分の骨密度の数値を知っていただくこと
- ・続けて測定することで、改善へのモチベーションを高めること
- ・健康寿命全体に関心と取り組み意欲を高めていただくこと

今後の方針として

体組成計、下肢筋力計などを導入し、さらに健康測定への関心と積極的改善意欲を高めていただくようにします。

#### (2)多様なセミナー演目の開催

単なる座学だけでなく、実践的なインナーマッスル強化の講座をヨガ・ピラティスインストラクターの増田 倫子先生に行っていただきました。

狙い

- ・筋力の強化で転倒防止
- ・活力ある毎日を実現していくものとしています。



### 3. 今後の健康寿命延伸セミナーの方向性

- ・最新の医療知見の提供で、参加者に明るい未来を展望していただきます。
- ・先生方との話や懇親の場を設けるように努めます。
- ・健康マインドを高めることで、兵庫医療圏の方々の健康寿命延伸に注力していきます。