

第2回

「ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ」報告書

Women's healthcare fiesta

2008年11月吉日

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体
内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター

ご挨拶

このたびは女性の健康推進運動「ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ」にご支援、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

おかげさまで多数の来場をいただき、盛況のうちに終了することができました。これもひとえに、皆様より賜ったご支援に支えられてのことと心より感謝申し上げます。

今回はイオンリテール株式会社様、筑波都市整備株式会社様より特別協力を頂き、生活に密着したショッピングセンターで開催することができました。イベントではトークセミナーや展示をはじめ、体脂肪、骨密度等の計測コーナーや健康相談コーナーなど多数のご参加をいただき、毎日の生活習慣を見直し健康を考える機会としていただけたのではないかと感じております。

この取り組みをきっかけとして、市民、企業、医療・健康の専門家などさまざまな方々と共に健康づくりの啓発活動を継続的に展開してまいりたいと存じます。

今後ともご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

2008年11月

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体
内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター
理事長 人見 祐

開催概要

- タイトル : 女性の健康週間 『ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ』
- テーマ : 「キレイと元気はからだところの健康から」
- 日時会場 : 2008年 10月 12日(日) 千葉・イオン柏ショッピングセンター
13日(月祝) 埼玉・イオン北戸田ショッピングセンター
18日(土) 茨城・つくば クレオスクエア
- 対象 : 20代後半～50代の女性
- 来場者数 : 3会場合計 延 1,400 名
アンケート回答数 547
- 内容 : イベント: トークセミナー/レクチャー/ミニコンサート
体験: 体組成、骨密度、健康相談
展示: 企業展示
- 主催 : 厚生労働省認定 認定個人情報保護団体、内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター
- 後援 : 厚生労働省、つくば市、社団法人日本産科婦人科学会
社団法人日本産婦人科医会
- 協力団体 : 社団法人千葉県看護協会、社団法人埼玉県看護協会
社団法人茨城県看護協会、社団法人日本健康倶楽部
- 特別協力 : イオンリテール株式会社、筑波都市整備株式会社
- 協賛企業 : NTTアイティ株式会社、花王株式会社、
シチズン・システムズ株式会社、株式会社タニタ、
日本製粉株式会社、ヤマハ株式会社 (50音順)
- 商品提供 : 味の素株式会社、エスエスエルヘルスケアジャパン株式会社、
貝印株式会社、花王株式会社、牛乳石鹸共進社株式会社、
クラシエフーズ株式会社、スター食品工業株式会社、
太陽油脂株式会社、テルモ株式会社、株式会社ドクターシーラボ、
日本製粉株式会社、株式会社パシフィックプロダクツ、
株式会社ハーバー研究所、ピップトウキョウ株式会社、
雪印乳業株式会社 (50音順)

広報

ポスター・チラシ



設営

テント看板



イベント内容

		10/12(日) イオン柏	10/13(月祝) イオン北戸田	10/18(土) つくばクレオスクエア
時間	内 容	出演	出演	出演
13:00	ミニライブ	TO PIECE様	真季様	GIFT様
13:30	トークセミナー 「燃えるからだづくり」	運動指導士 村上春香様	運動指導士 村上春香様	運動指導士 村上春香様
14:00	レクチャー 「座ったままで エクササイズ&ストレッチ」	ファシリテータ 瀬戸清美様	ファシリテータ 瀬戸清美様	ヤマハ(株)音楽 と健康プログラム 瀬戸清美様 ファシリテータ
14:30	ミニライブ	TO PIECE様	真季様	GIFT様
15:00	トークセミナー 「楽しく食べて、 かしこくキレイに！」	管理栄養士 徳重安枝様	管理栄養士 徳重安枝様	管理栄養士 徳重安枝様
15:30	イベント	スペシャルイベント 林家ベタ子様	スペシャルイベント 林家ベタ子様	レクチャー ヤマハ(株)音楽と健康プログラム ファシリテータ 瀬戸清美様
16:00	終了	終了	終了	終了

時間	内 容	協力企業・団体	協力企業・団体	協力企業・団体
13:00 ~ 16:00	体験コーナー からだチェック	体組成計測 株式会社タニタ様	体組成計測 株式会社タニタ様	体組成計測 株式会社タニタ様
		健康相談 (社)千葉県看護協会様	健康相談 (社)埼玉県看護協会様	健康相談 (社)茨城県看護協会様
		骨密度計測 (社)日本健康倶楽部様	骨密度計測 (社)日本健康倶楽部様	骨密度計測 (社)日本健康倶楽部様

計測体験

株式会社タニタ様
 NTTアイティ株式会社様
 社団法人千葉県看護協会様
 社団法人埼玉県看護協会様
 社団法人茨城県看護協会様
 社団法人日本健康倶楽部様 (順不同)

健康相談 (社)千葉県看護協会様
 (社)埼玉県看護協会様
 (社)茨城県看護協会様



骨密度計測
 (社)日本健康倶楽部様

メンタルヘルスチェック
 NTTアイティ(株)様

体組成計測 (株)タニタ様



展示内容

花王株式会社様



ヤマハ株式会社様

日本製粉株式会社様

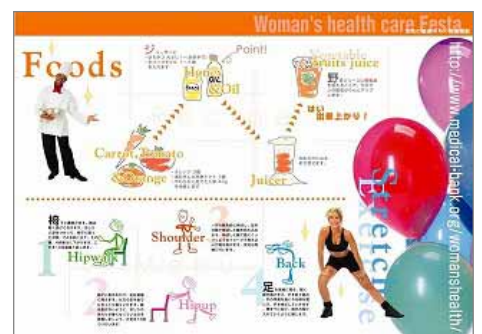


シチズン・システムズ株式会社様



配布物

パンフレット



イベント

トークセミナー

『楽しく食べてかしくキレイに』

協力:管理栄養士 徳重安枝 様

毎日の食時を基本に気になるダイエットについて、がまんしないで食時制限するコツや、栄養の知識などを交えてわかりやすくお話いただきました。

食事



トークセミナー

『燃えるからだづくり』

協力:健康運動指導士 村上春香 様

適度な筋肉をつけて基礎代謝をアップすることで、脂肪を燃焼しやすいからだになる仕組みをわかりやすく教えてくださいました。

運動



イベント

『サウンドフープ』

協力:ヤマハ株式会社 音楽と健康プログラムファシリテーター 瀬戸清美 様

運動

ヤマハの楽しくからだを動かす健康楽器「サウンドフープ」を使ってストレッチ。寒さで縮まった筋肉や関節を伸ばし、肩こりもすっきり。また、フープから鳴る波のような心地よい音がヒーリング効果も加え、運動しながら気持ちまで軽くなる体験をレクチャーいただきました。



ミニコンサート

音楽でこころのリラクゼーションのひと時を提供。

癒し



アンケート

回答数 547

性別	男性 : 108	女性 : 439
----	----------	----------

年代	20代 : 76	30代 : 188	40代 : 112	50代 : 78	60代 : 74	70代以上 : 23
----	----------	-----------	-----------	----------	----------	------------

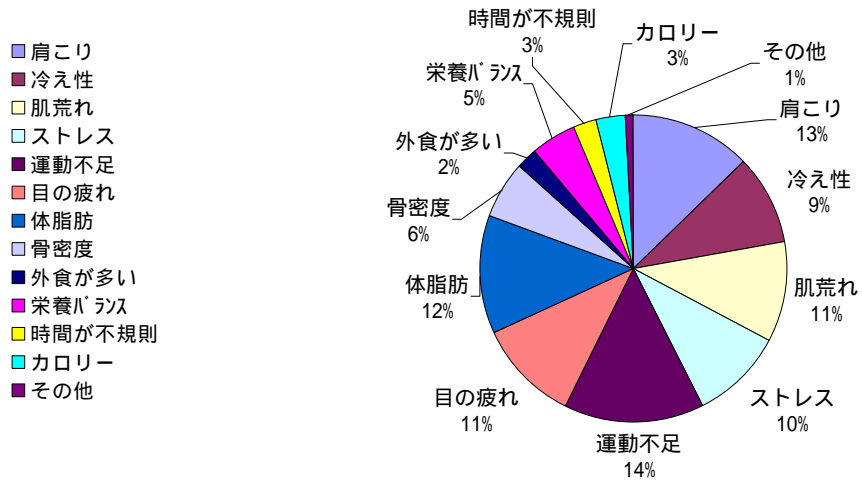
お住まい	千葉県 : 146	埼玉県 : 227	茨城県 : 106	東京都 : 59
------	-----------	-----------	-----------	----------

ご職業	会社員 : 191	自営業 : 25	公務員 : 16	専業主婦 : 198	その他 : 117
-----	-----------	----------	----------	------------	-----------

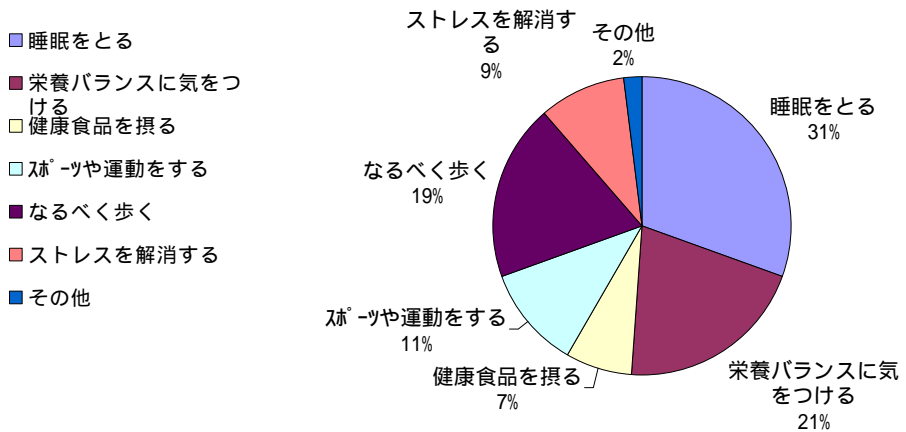
質問	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1 健康について気になることは	肩こり	冷え性	肌荒れ	ストレス	運動不足	目の疲れ	体脂肪	骨密度	外食が多い	栄養バランス	時間が不規則	カロリー	その他
柏	50	37	42	38	58	43	49	24	8	19	10	12	3
北戸田	133	70	53	72	101	73	75	21	14	41	29	35	2
つくば	94	50	41	55	72	55	56	11	21	24	26	18	0
合計	277	157	136	165	231	171	180	56	43	84	65	65	5
2 健康のために何をしていますか	睡眠をとる	栄養バランスに気をつける	健康食品を摂る	スポーツや運動をする	なるべく歩く	ストレスを解消する	その他						
柏	78	53	18	29	49	24	5						
北戸田	113	82	32	70	78	37	5						
つくば	88	45	15	41	40	34	3						
合計	279	180	65	140	167	95	13						
3 食事は何を気にしていますか	栄養バランス	味	カロリー	その他									
柏	98	21	45	6									
北戸田	164	53	82	6									
つくば	95	36	50	2									
合計	357	110	177	14									
4 健康のための食品はどこで買うことが多いですか	スーパー	デパート	コンビニ	サイト	ディスカウントショップ	その他							
柏	118	11	3	1	13	21							
北戸田	215	17	12	7	25	18							
つくば	117	6	12	3	14	19							
合計	450	34	27	11	52	58							
5 自分の適性体重を知っていますか	知ってる	知らない	その他										
柏	109	29	2										
北戸田	199	57	0										
つくば	125	32	2										
合計	433	118	4										
6 日頃、運動不足だと思えますか	思う	時々思う	思わない	その他									
柏	90	33	17	0									
北戸田	169	64	23	0									
つくば	107	38	14	0									
合計	366	135	54	0									
7 運動している方は、どのくらいの頻度ですか	毎日	週2~3日	週1日	月2~3日	その他								
柏	26	53	50	31	32								
北戸田	14	27	20	18	23								
つくば	14	27	26	10	17								
合計	54	107	96	59	72								
8 どのような運動をしていますか	ジョギング	ジム	水泳	ウォーキング	散歩程度	その他							
柏	16	10	6	50	52	67							
北戸田	10	7	5	26	26	37							
つくば	7	9	7	25	29	38							
合計	33	26	18	101	107	142							

アンケート

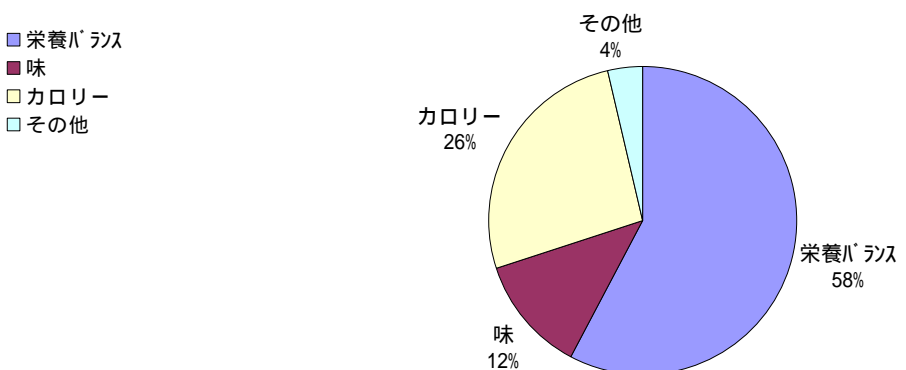
1. 健康について気になることは



2. 健康のために何を行っていますか

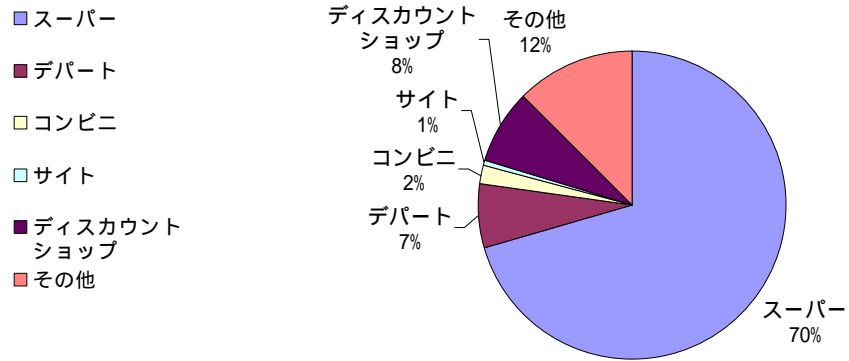


3. 食事で何を気にしていますか

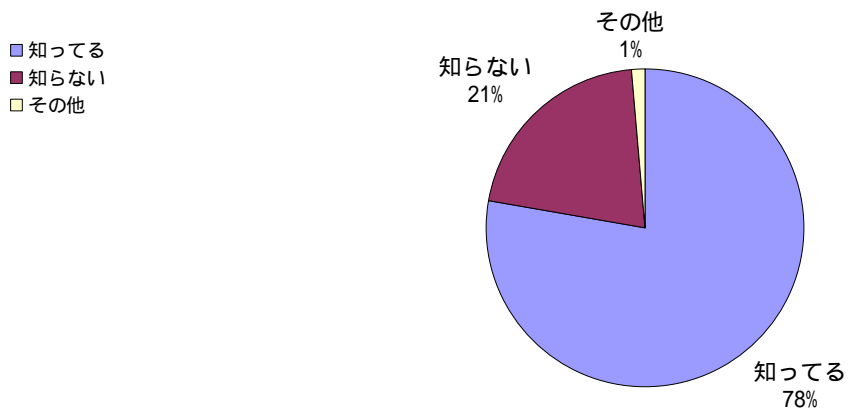


アンケート

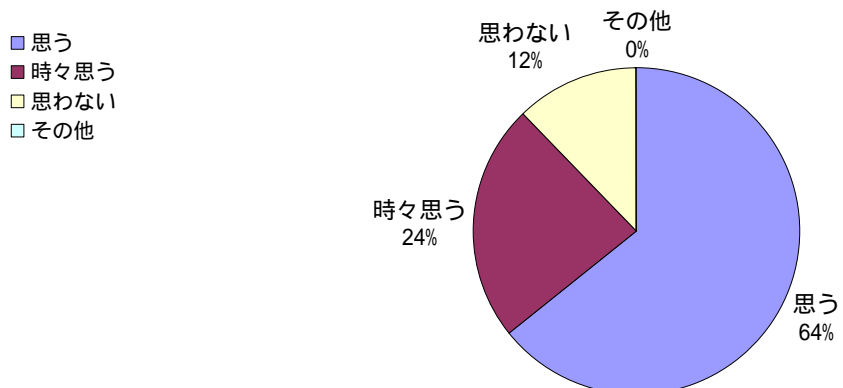
4. 健康のための食品はどこで買うことが多いですか



5. 自分の適性体重を知ってますか



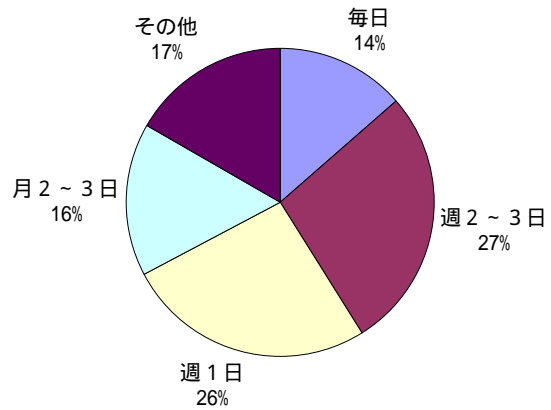
6. 日頃、運動不足だと思いますか



アンケート

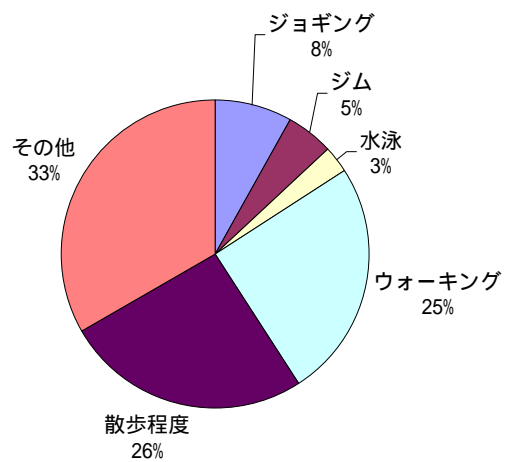
7. 運動している方は、どのくらいの頻度ですか

- 毎日
- 週2～3日
- 週1日
- 月2～3日
- その他



8. どのような運動をしていますか

- ジョギング
- ジム
- 水泳
- ウォーキング
- 散歩程度
- その他



参加者の声

- ・運動がきらいで、できるだけ外出するように心がけています。
- ・病気らしい病気もせずにきましたが、この先少々心配です。もう少し体重が欲しいですが増えません。
- ・いろいろ有難うございます。
- ・このような健康に関するイベントがあると、いろいろなことがわかってよい。
- ・体に良い食品の知識がもっとほしい。
- ・普段はあまり気にしないのですが、具合が悪くなるとはじめて健康のありがたさを実感します。
- ・いろいろな健康食品やグッズがあるが、関心はあるがなかなか購入するまでいかない。
- ・日ごろの家庭内の掃除や、買い物時の運動では不足でしょうか？
- ・短い時間でいろいろ測定できてよかった。
- ・健康食品は高価なのでもっと低価格にしてください。
- ・初めて骨密度を測ってみてためになりました。
- ・自分自身の健康について考え直すきっかけを与えていただき為になるイベントでした。
- ・こういう機会があつてとても良かったです。
- ・日ごろ健康には関心があるがこのような時に反省しきりです。頑張らなくては。
- ・本日、参加してよかったです。
- ・バナナ食べても便秘です。
- ・骨密度が心配だったが案外良い数字で安心した。
- ・面白いです。
- ・こういうフェアは素晴らしいと思います。
- ・いつも健康でありたい。
- ・またこのようなイベントをやって欲しいです。
- ・ダイエットについての説明が為になりました。
- ・毎日体脂肪を測っている。
- ・自分の健康に関して知る良い機会でした。
- ・楽しかったです。
- ・自分の普段の生活を見直すいい機会になりました。
- ・なかなか日頃こういう調べるのができなしのでありがたかったです。
- ・楽しい。
- ・血圧が思ったより高かったので気をつけようと思います。
- ・最近運動不足だと感じている。