

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ～女子力アップー骨盤&amp;乳ケアー～

## 事業概要

生活習慣改善の動機づけを目的とした市民健康講座にて、女性が日ごろの生活習慣を振り返り、がん検診への関心を高めることを目的として、乳がんに関する講話や自己触診法の実践、骨盤体操などを実施している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
25人程度、7,000円
- 講師やボランティアへの依頼(4月)  
健康運動指導士への依頼  
保育ボランティアへの依頼
- 事業周知・参加者募集(5月)  
健康カレンダー・広報・ホームページ・ちらしにて周知。電話にて、申込みの受付。
- 講座の実施(6月)  
10～12時で講座を実施。  
保健師講話:乳がん(自己触診法)、健(検)診ご案内、食事について  
健康運動指導士による骨盤体操・軽体操  
アンケートの実施・回収、希望者に体組成測定の実施

## 事業効果

- 保育ボランティアとの連携・骨盤体操の導入により、20～30代の女性参加者が50%を超え、若年層への受診勧奨を実施できた。

## その他

- 継続して若い世代の新たな参加者を募ることで、将来的ながん検診の受診率向上につなげることが課題である。