

弘前地域生協健やか隊員ステップアップ研修報告

開催日時：2021年12月18日（土）12：50～15：45

開催場所：未来イノベーションセンター

参加

青森会場：コープあおもり 8名、青森保健生協 4名、弘前大学生協 1名 計 13名

スケジュール（両会場共通）

12：50 オリエンテーション

13：00 測定講義・実習

- ・測定機材の設営（体組成計、血圧計、立ち上がりテスト、ベジチェック）
- ・トラブル対応
- ・測定時の注意事項
- ・スタッフへの指導

15：20 講義 弘前大学大学院医学研究科 和田啓二 助教

測定結果の説明と生活習慣アドバイス

15：45 プログラム修了

概要

- ・青森県医師会健やか力推進センターのご協力で、養成された生協健やか隊員約のうち、研修のリーダーや測定の経験を積んだ隊員と各生協からの推薦者を対象とした「ステップアップ研修」を開催しました。
- ・研修では健康づくり企画での各種測定方法の詳細な説明、測定器具の設営方法の実習、測定結果の説明での注意点などを学びました。参加者一人ひとり測定器具の準備と片付け、実際の測定を行い、健康づくり企画での円滑な進行につながる実習となりました。
- ・今年度の研修では、特に測定結果の説明と生活習慣のアドバイスについて重点を置き、実習後に講義を実施しました。
- ・アンケートでは、多くの参加者から測定方法、設営、測定結果の説明について理解が進んだ、楽しい研修だった、今回の研修の成果を実際に生かしていきたいとのコメントが寄せられました。
- ・新たに10名が修了し「オレンジ隊員」となりました。これからの県内での健康づくりを推進する担い手のステップアップと生協間のつながりを強める機会となりました。

