



神戸中央支部は中央区、兵庫区、北区からなり、広範囲に活動を行っています。

令和7年度は拠点活動2回・出前隊活動1回行いました。その中の活動の様子をご紹介します。



### 三菱神戸病院



三菱神戸病院では、院内の生活習慣病診療チームと合同で、外来通院中の患者や近隣の地域住民の方を対象に10月に「腎臓病教室」を開催しました。参加者は少人数でしたが一人ひとりの生活や疾患に合わせた個別の説明・指導をすることができました。参加された方からは「40年前から糖尿病・高血圧があり腎臓も悪くなっている。今回話が聞いて大変よく分かった。透析を少しでも遅くなるように気を付けたい」「次は睡眠についてやってほしい」などの声が聞かれました。

実際に採血データを持参され興味深く自分の体について知ろうとする姿勢が見られ今後の活動への励みになりました。

今後は参加者が増えるようPRにも力を入れ、外来患者や地域住民の方々のために健康サポートができるよう活動を続けていきたいと思っております。



## 〈出前隊〉

### 神戸ハーバーランド 「かるめに健康チェキスポ」

神戸新聞社が主催する「健康フェア」に出前隊として参加し、「まちの保健室」活動としてフレイルチェックを実施しました。①握力測定②歩行速度を測定(1メートルを歩いてもらい何秒かかるか)③結果説明と健康相談を行いました。



休日ということもあり122名の沢山の方に参加していただきました。参加していただいた方たちは、運動をされている方や食事に気を付けている方たちが多く、その他にも血圧や脂質異常、寒くなる時期から増え続ける感染症についてのパンフレットを持ち帰るなど健康意識の高さを感じました。そのせいかフレイル予備軍の方は数名いましたが、フレイルに該当する方はいませんでした。

フレイルチェックはスムーズに行えることができたのですが、健康相談では時間を要したため、待ち時間が長くなることもありました。

日本看護協会のキャラクター「かんごちゃん」もイベントに参加することで場が盛り上がり、活気ある会場へととなりました。

次年度も出前隊として地域に根ざした活動を継続し住民の皆さんの健康増進に努めていきたいと思えます。



かんごちゃんとはばたん

