



人財育成センター『まなぶるNEWS』

27限目 2024年4月発行 発行責任者：渡部潔



今月の学習会報告 ～ 地域健康課 編～

開催の経緯

近年、年に数回程度ではありますが、地域健康課ではWHO傘下のHPHネットワークへの加盟を念頭におき、「ヘルスプロモーション（※平たく言うと“健康増進”）」に特化した学習会を行なっています。

学び



ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」とWHOが定義していますが、非常にSDHとも関わりが深い分野です。先日、『コロナ禍こそ運動を！身体活動の重要性』というタイトルの学習会を催しました。計算上ではあるものの、歩数が1日1,000歩減ると、1年ほどで“約1.5kgの脂肪（体重）”が増加することや、運動している人は運動不足の人に比べて、COVID-19に対する感染リスク・重症化リスク・死亡リスク・入院リスク・ICU入室リスクが減少することなどを学びました。

抱負

当院は、現在HPHネットワークへの加盟申請中です。加盟後は、活動を一層推進させていきたいと考えていますので、活動に参加したい方がおりましたら、ぜひお声がけください。



まなmemo

言い換えは大事

「～（でき）ない」は肯定していきましょう！

否定的な言い方をされると、どこか高圧的に感じ萎縮してしまいませんか？
極力「肯定」した言い方で相手に伝えてみると印象が劇的に変わります★



- × 「1週間以内に対応してもらわないと困ります」
- 「1週間以内に対応してもらえると助かります」

- × 「今のやり方では、問題は解決しません。」
- 「やり方を変えれば、問題は解決できます。」



言い方ひとつで好印象に・・・♪