第８回女性の健康週間　県民公開講座

便秘について知ろう！
～しっかり理解してスッキリしたおなかへ～

主　催：(公社)岡山県医師会　　企　画：(公社)岡山県医師会女医部会
後　援：岡山県、岡山市、(一社)岡山県歯科医師会、(一社)岡山県薬剤師会、
(公社)岡山県看護協会、(福)岡山県社会福祉協議会、(公社)岡山県栄養士会
岡山県愛育委員連合会、NHK岡山放送局、RSK山陽放送、OHK岡山放送、
山陽新聞社、さりお 山陽リビングメディア

第8回女性の健康週間 県民公開講座について

【事業概要】

開催日：令和7年３月９日（日）
会　場：岡山県医師会館　三木記念ホール　ハイブリッド開催
テーマ：便秘
対象者：対外
参加費：無料
目　的：女性の健康に関する講座を開催し、県民に自らの健康に目を向けてもらい、健康づくりを行うためのきっかけにしてもらう。
参加者：273名（会場参加：213名、WEB：60名）

準備の流れやポイント等

- テーマ・日時等の決定（５月）
  テーマ･･･アンケート結果を参考に決定
  日　時･･･女性の健康週間（３月１日～３月８日）に近い
  日・祝日（次回は令和８年３月８日(日)を予定 ）
  開催方法･･･ハイブリッド開催
  応募方法･･･往復はがきと申込フォーム

- 講師の選定（７月～８月）
  今回は「便秘」をテーマとし、内科医師、管理栄養士、
  運動指導員に講師を依頼した。

- 周知・案内について（11月～）
  開催案内媒体･･･前回参加者へDM発送、岡山県医師会報掲載、
  ホームページ掲載、ラジオ出演、新聞・情報
  誌へ掲載等

準備の流れやポイント等

- 打ち合わせ会を開催（約1か月前）
  参加者への試供品、ブース設営の有無
  役割分担の確認(司会、座長、受付係、会場誘導係等）
  受付の配置、会場やトイレの動線、スタッフ用マニュアル
  アンケート内容、報告執筆者の確認等

- 前日の準備
  会場の設営、ZOOM、照明、ビデオレターのテスト
  資料の準備等、

- 当日
  講師との打ち合わせ、反省会の開催

当日の模様

講師との打ち合わせ

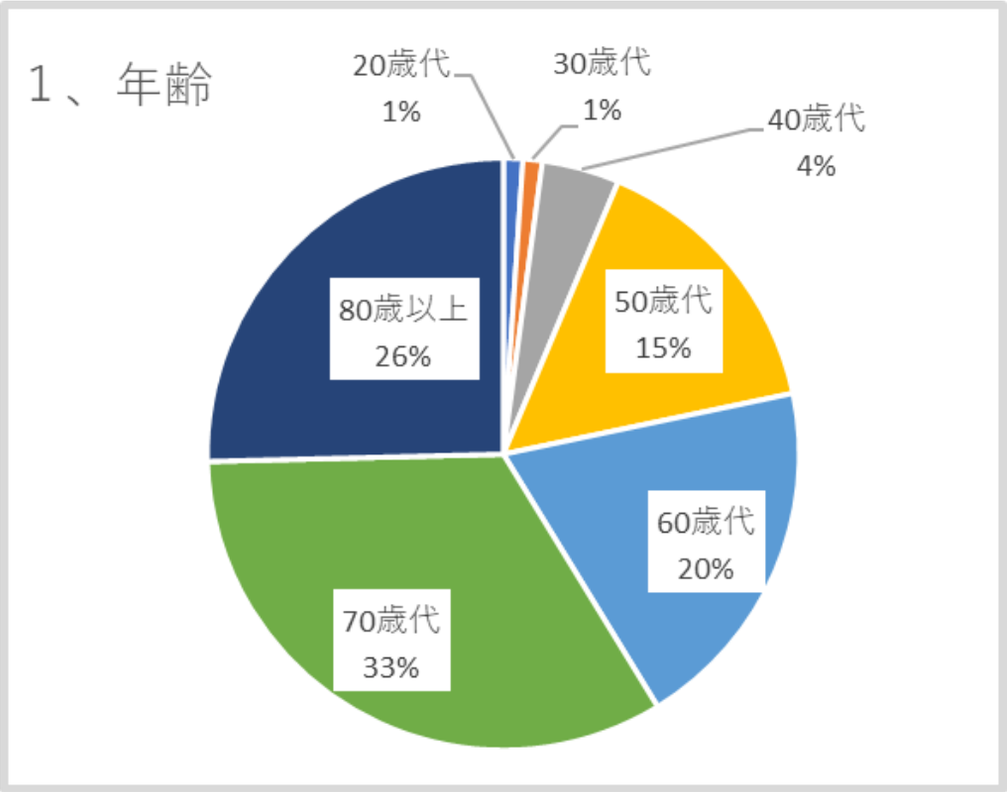
受付の様子

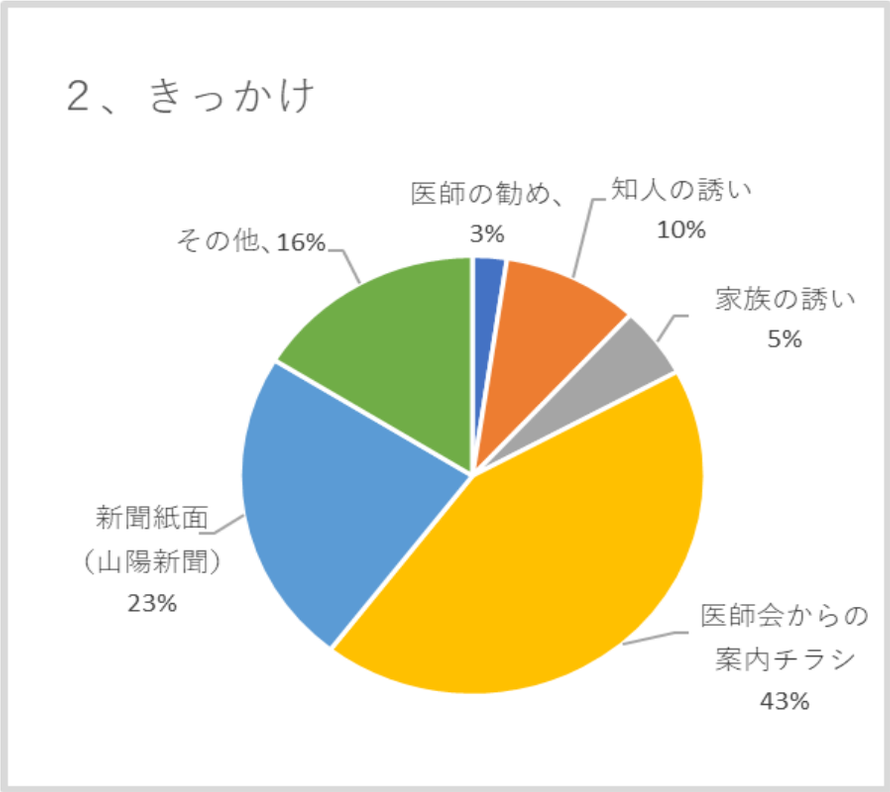
当日の様子

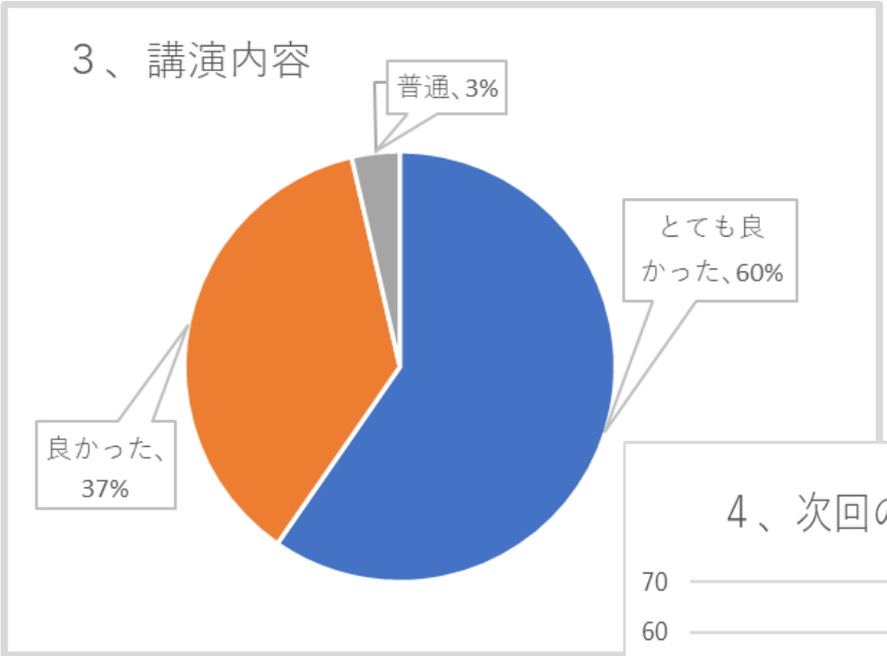
講師の指導で体操をしている参加者

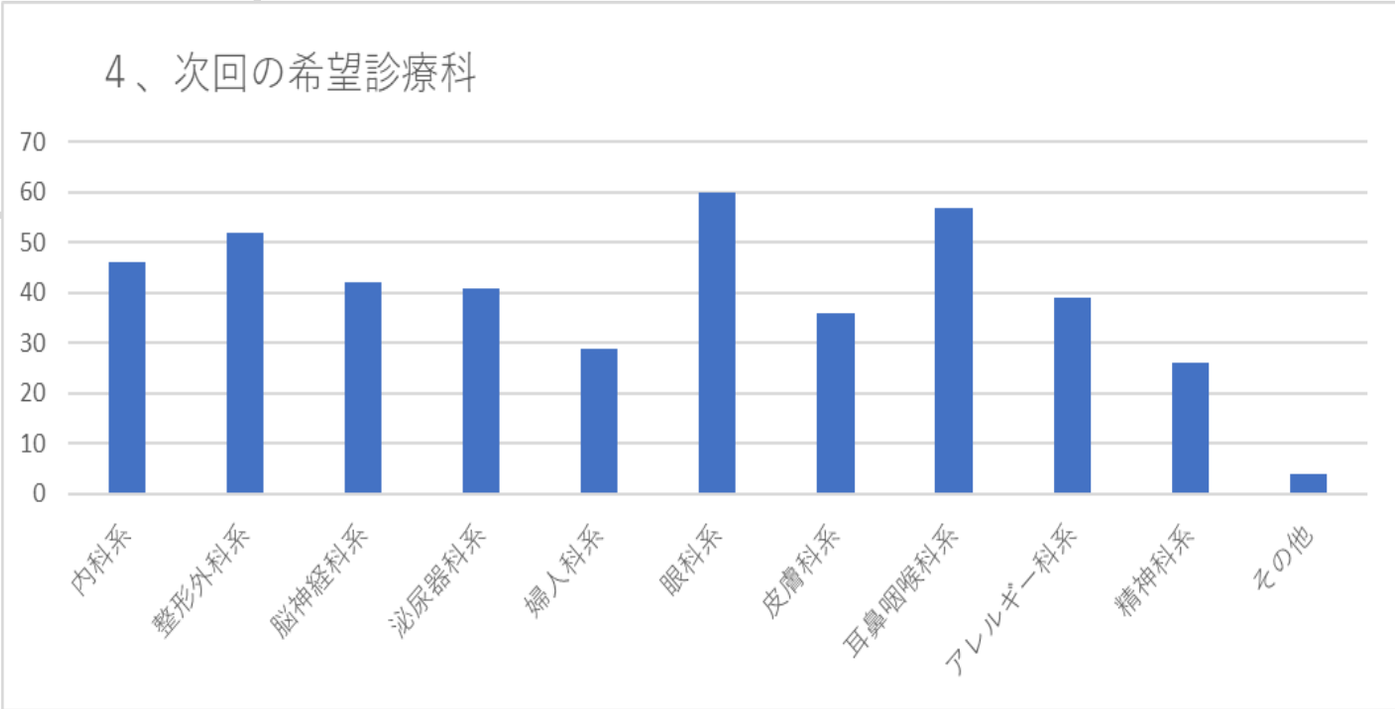
質問に答える講師

参加者の属性　アンケート結果より
回答者数 191名（会場：165名、WEB：26名）






3、講演内容
普通、3%
とても良かった、60%
良かった、37%


4、次回の希望診療科
70
60
50
40
30
20
10
0
内科系
整形外科系
脳神経科系
泌尿器科系
婦人科系
眼科系
皮膚科系
耳鼻咽喉科系
アレルギー科系
精神科系
その他

感想等（抜粋）

- どの先生の話も分かりやすかった。
- 関心がある内容をうまく組み合わせてあり、楽しく受講できた。
- 便秘のメカニズムについてわかりやすい説明で理解できた。
- 先生方のお話をもっと聞きたかった。また機会があれば参加したい。
- 便秘のメカニズムについてわかりやすい説明で理解できた。
- 改めて健康づくりの大切さを認識した。気をつけて栄養管理をしたいと思う。
- ハイブリッド開催のおかげで、県北からWEB参加できた。
- 便秘の話が聞けてよかった。運動も簡単で取り入れやすいと思った。

反省点、今後の対応等

- 講演時間が大幅に伸びた。

  → 事前打ち合わせで、時間超過した際の対応を伝えておく。
- 当日参加された方が、机だけで記入しにくそうだった。

  →参加者はご年配の方が多いので、椅子も準備する。
- 受付番号＝席番号と思い、席を探される方が多く混雑した。

  →会場内は自由席であることをしっかり案内する。
- 優先席へ案内する方の見極めが難しい。

  →優先席は、講演が始まるギリギリまで空けておく。