

2023年度事業報告書

<エービーエー>

NPO法人AVA健康Labo

1.事業期間

2023年6月1日～2024年5月31日

2. 事業の成果

今年度は、設立年とは違い12か月全て活動でき、熱中症や冷え性の予防などAVA（動静脈吻合）を含む体温調節に関する研究及び普及・相談や健康運動等に関する指導・普及及び研究に関する事業を行い、健康を求める全ての人々の健やかな暮らしづくりに寄与する活動ができた。

今年度もAVAを含む体温調節に関する相談やテレビ・新聞などの報道機関からの取材・出演などがあり”手のひら冷却”という言葉もよく聞かれるようになり、ペットボトルを手に持ってウォーキングする人達も見かけるようになり、AVAの効果が市民権を得てきたように感じられる。また、健康運動に関する指導・普及も外部からの依頼講演も行い、多くの人々に運動の重要性を伝えることができた。

昨年度始めた健やかな暮らしづくりのための「健康のつどい」は当法人だけの単独開催であったが、今年度の活動計画書にあげた他団体との共同開催が実現でき、また新規の会場でも実施でき少し拡大できたと考えられる。なかでも血管年齢測定では毎回長蛇の列ができ、皆さんの健康への関心の高さを実感できた。

- (1) AVAを含む皮膚血管反応等の自律性調節、衣服等による行動性調節など体温調節に係わる研究開発事業、講演活動、相談業務および著作物の刊行事業

種別	対象等	期日	回数	場所等
研究活動	拘縮手の温熱生理研究	2023年6月12日～2024年4月4日	8回	オンライン・事務所
	学会関係	2023年6月24日～2024年4月19日	5回	Web開催
	新装置による血管撮影	2023年11月6日	1回	新川崎
講演活動	第41回日本家政学会	2023年8月22日	1回	奈良女子大学

	神戸市生涯体育大学	2023年9月8日・2024年5月10日	2回	神戸市生涯学習支援センター
	防災講演	2023年6月17日	1回	オンライン
	ひょうご健康座談会	2023年10月16日	1回	兵庫県生活創造センター
	神戸女子大学 オープンカレッジ特別講座	2023年11月14日	1回	神戸女子大学教育センター
	神戸シルバーカレッジ	2023年11月29日 午前・午後	2回	神戸市立シルバーカレッジ
	神戸市西区井吹台 ふれあい給食	2024年1月11日	1回	西区井吹東地域福祉センター
	神戸女子大学 オープンカレッジ	2023年6月9日・2024年2月28日	2回	神戸女子大学教育センター
	健康マスター関西会	2024年4月20日	1回	阪大中の島センター
	丹波篠山愛育班講演(写真1)	2024年5月29日	1回	丹波篠山市立丹南健康福祉センター



(写真1)
左:講演
右:体操



相談業務	繊維関連会社	2023年6月20日,2024年2月16日	2回	神戸女子大学
	靴下関連会社	2023年8月8日,2024年1月16日	2回	事務所
	下着関連会社	2023年9月26日,11月22日	2回	事務所
	スポーツ用品関連会社	2023年9月26日～2024年5月31日	12回	Web開催
	関連会社	2024年8月24日,9月11日,11月10日,2024年1月18日,2月16日	5回	Web開催 神戸女子大学教育センター

種別	取材先	放映日・掲載日等	番組名・タイトル等	
報道関係	日本テレビ	2023年6月13日	世界一受けたい授業	電話取材
	NHK Nラジ	2023年6月27日	生出演	
	東京新聞	2023年7月27日	屋外で手軽にひんやり	朝刊に掲載
	NHKテレビ「あしたが変わるトリセツショー」	2023年7月28日	AVAと血圧	収録
		2023年11月9日		放映
	テレビ朝日「サンデーLIVE」	2023年7月30日	手のひら冷却	放映
	静岡朝日テレビ	2023年11月15日		取材
	NHKテレビ「あしたが変わるトリセツショー」	2023年11月16日	冷え性・マフラー	放映
	フジテレビ（写真1）	2023年12月1日	寒さ対策「理想の服装とポイント」	放映
	CBCテレビ「ゴゴスマ」（写真2）	2024年4月26日	GWは暑い「春の熱中症」	放映



(写真1)



(写真2)

(2) 高齢者・成人・子ども・障がい者・介護を必要とする人などに対する健康運動やスポーツ活動に係わる指導・普及および研究開発事業

内容	期日	回数	場所
楽しいリズム体操	2023年6月3日～2024年5月25日	47回	学園都市カルチャーセンター
リズム体操サークル	2023年6月7日～2024年5月29日	33回	神戸市立清風公民館
楽しいフレイル 予防体操(寿楽会)	2023年1月11日～2024年3月13日	9回	兵庫中央労働センター
リズム体操	2023年6月28日～2024年4月24日	9回	三宮小野柄地域福祉センター
認知症予防のための お手軽エクササイズ (写真3)	2023年10月12日	1回	尼崎市立北図書館集会室※1
楽しいフレイル予防 体操	2023年11月8日	1回	神戸市立中央区文化センター※2
認知症予防講演会(体操)	2023年12月16日	1回	灘区中御影区民会館※3
楽しいうた声体操	2024年1月16日	1回	西区押部谷地域福祉センター※4

※は外部からの依頼講演 ※1：尼崎北図書館からの依頼講演 ※2：神戸市中央区老人クラブ連合会からの依頼講演

※3：御影中部認知症予防推進委員会からの依頼講演 ※4：家庭倫理の会からの依頼講演

(3) その他この法人の目的を達成するために必要な事業

① 健やかな暮らしづくりのための普及活動

西宮市みやっこセミナー	「暑さに負けない身体の準備」健康に関するミニ講義・健康体操		
	期日:2023/8/27	場所：武庫川女子大学	参加人数：20名
スポーツウェルネス吹矢	期日:2023/9/23	場所：大阪商業大学	参加人数：60名
兵庫県健康生きがいつくり拡大広場（写真4）	「明日から役立つ健康講座」血管年齢測定・健康に関する講義・健康体操		
	期日:2023/10/14	場所：神戸市立婦人会館	参加人数：30名
生活創造フェスタ（写真5）	「寒さに打ち勝つ2つの準備をしましょう」血管年齢測定/健康に関する講義・健康体操		
	期日:2023/10/14	場所：兵庫県立生活創造センター	参加人数：100名/20名
関西学生スポーツウェルネス吹矢選手権大会	期日:2023/12/2~3	場所：大阪商業大学	参加人数：120名



(写真3) 尼崎市立北図書館



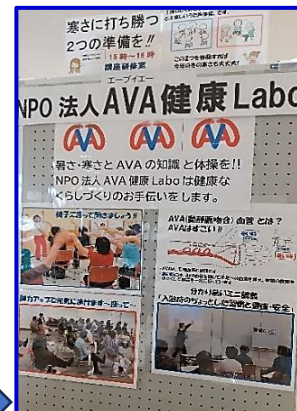
(写真4) 兵庫県生きがいつくり協議会拡大広場
(血管年齢測定)



(写真4)兵庫県健康生きがいきづくり協議会
拡大広場(健康体操)



(写真5)生活創造フェスタ
クイズ形式で健康のお話し



(法人紹介パネル)

② 研修活動

内容	期日	会場
防災の講演会	2023年6月17日	オンライン
ひょうご健康座談会	2023年6月19日~2024年5月20日(11回)	ひょうご県生活創造センター
永田宏和ワークショップ	2023年9月16日	垂水区役所
助成金セミナー	2023年10月4日	中央区文化センター
防災の講演会	2023年11月9日	ラッセホール
助成金の書き方助言	2023年12月12日	事務所オンライン
助成金説明会	2024年1月11日	事務所オンライン
定年後の高齢男性講演会	2024年1月20日	東灘区文化センター
防災士講演会	2024年2月4日	神戸市青少年会館
災害医療フォーラム	2024年2月17日	長田区役所大会議室
助成金説明会	2024年2月29日	
インターバル速歩	2024年3月9日	神戸市立婦人会館
助成金説明会	2024年3月27日	事務所オンライン

4. 事業実施体制

(1) 会議に関する事項

① 通常総会	開催日	2024年7月21日（日） 14:00～15:00		
	開催場所	神戸市中央区三宮町2丁目11番 1 センタープラザ西館 6 階 1 号会議室		
	出席者	14名（うち表決委任状 名 ※正会員14名）		
	議事内容	第1号議案	2023年度事業報告	
		第2号議案	2023年度決算報告	
第3号議案		2024年度事業計画（案）		
第4号議案		2024年度予算（案）		
② 理事会	開催日	2024年3月22日（木） 13：00～14：00		
	開催場所	オンライン開催		
	出席者	平田耕造理事長・大森正子副理事長・松尾隆和理事		
	議 案	第1号議案	2024年度活動の中間報告	
		第2号議案	謝金の件	
	開催日	2024年7月12日（木） 16：30～17：30		
	開催場所	オンライン開催		
	出席者	平田耕造理事長・大森正子副理事長・松尾隆和理事		
	議 案	第1号議案	2023年度第2期総会について	
			2023年活動報告	
		2023年活動計算書		
	第2号議案	その他		
(2) 事務局体制	①事務局長	： 平田和美		
(3) 会員	正会員	14名		

