

# 一緒にウォーキングをしていただける「<sup>ほ</sup>歩っとハートサポーター」募集

熊本市では、心筋梗塞等の治療後の再発と悪化防止を目的として、ウォーキングなどの運動が必要な方（心疾患患者さん）を対象に、心臓リハビリテーションの専門職が安全に運動できるよう助言等を行う「熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業」を実施します。

この事業では、参加者が運動の継続ができるよう、3人組を組んで歩いていただくことを予定していますが、その際に一緒にウォーキングを行っていただけるボランティア「歩っとハートサポーター」を募集しています。

以下の内容をご確認いただき、ご賛同いただける場合には、熊本健康・体力づくりセンター（熊本機能病院併設指定運動療法施設）にお申込みをお願いします。

## ○ <sup>ほ</sup>歩っとハートサポーターについて



### (1) 要件（以下のすべてに当てはまる方）

- ・現在、熊本市にお住いの方
- ・健康上、ウォーキングに不安がない方
- ・新型コロナウイルス感染症のワクチンを2回接種している方

### (2) 期間

令和3年9月中旬～令和4年2月下旬で、心疾患を有する方1名につき3カ月間

### (3) 実施内容

心疾患を有する方（心疾患患者さん）と一緒に週に1回以上ウォーキングを実施していただきます。ウォーキングのペースは、心疾患患者さん\*に合わせていただきます。

\*かかりつけ医からウォーキングの許可が出ています。また、心臓リハビリの専門家よりウォーキング指導を受けています。

### (4) 実施時間

- 1 回目は、モデル事業のスタッフが心疾患患者さんと一緒にウォーキングをする時間を調整します。
- 2 回目以降は、心疾患患者さんと調整して頂きます。

### (5) 謝礼・保険

- 1 回当たりの謝礼があります。
- また、ウォーキング中の事故等に備え、保険に加入します。

### (6) お願い

新型コロナウイルス感染対策のため、マスクを着用して歩いていただきます。

日々の体温と体調確認を行い、風邪\*や発熱症状がある場合はウォーキングを中止していただきます。

**\*風邪症状：咳・痰、鼻水、のどの痛み、倦怠感・だるさ、頭痛、寒気**

本事業で知り得た心疾患患者さんの個人情報に関して、第三者に伝えないようにお願いします。

## 参加申込み

令和3年 月 日

名前		年齢		住所		TEL	TEL	-	-
性別	(男性・女性)		歳						

\*ご協力いただける方は、参加申込み欄にご記入の上、下記お問合せのFAXにご送信ください。



### 【お問合せ】

- 熊本健康・体力づくりセンター（熊本機能病院併設指定運動療法施設）
- 担当：山下 亮
- 住所：熊本市北区山室6丁目8番1号
- 電話：096-345-8113
- FAX：096-345-8188