

## 平成 29 年度 第 3 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会における報告

平成 29 年 9 月 8 日（金）に平成 29 年度 第 3 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め 159 名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

### 【地区別参加状況】

リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	6
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	14
		3	北	北・守山・東・西	5
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	3
		2	豊明	豊明・日進・東郷	9
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	3
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	9
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	7
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	12
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	5
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	10
		2	半田	半田	3
		3	知多	知多・常滑	8
		4	東海	東海・大府	9
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	5
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	6
		3	安城	安城・知立	13
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	9
⑥	西三河北部	1	豊田	豊田(足助・下山・旭・藤岡・小原・稲武)・みよし	2
⑦	東三河	1	豊橋		2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	2
		3	蒲郡	蒲郡	3
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	3
		5	田原	田原(渥美)	0
小 計					148
連絡協議会に属さないリーダー					9
行政関係					2
そ の 他					
合 計					159

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
世代ごとの正しい食生活	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 安田 実加
健康無関心層に向けた運動	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 糸魚川 靖子

## 【研修会の様子】

### ●世代ごとの正しい食生活



成人のメタボ予防や高齢者の低栄養予防など、世代に合わせた正しい食事の仕方について講義を行いました。BMI や栄養バランス、カロリー、塩分、糖分などの基本的な内容や、すぐに取り組めるような改善のポイントなどを話し、普段から意識していることやよく質問されることなどを参加者に問いかけながら行いました。

アンケートでは 77.1%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「知っていることもあったが、食事の講義は何度受けても良い。」「塩分の話がとても勉強になった。」という声もありました。

### ●健康無関心層に向けた運動



健康無関心層を対象にした、関心を引き出す方法や生活の中に取り入れやすい運動について講義・実習を行いました。長時間の座位行動による疾病の危険性や、職場でもできるストレッチ・筋トレの紹介、相手の話を傾聴し共感するなど信頼関係を築くことの大切さについて話しました。後半は 2 人 1 組で 4 つの事例について指導者役と対象者役に分かれてロールプレイしました。

アンケートでは 87.2%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「無関心期、関心期の行動変容ステージの方へのカウンセリングの必要性を学ぶことが出来た。」「ロールプレイ行うことで、現場での活かし方がよくわかった。」という声もありました。

### 研修会終了後に担当講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。



研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー8名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、今後の地域活動普及に向けた課題解決や現状報告をすることで、情報の共有をしています。

まず食事について、自身の生活における疑問点や教室の参加者から相談されることについて様々な質問がありました。食中毒の防ぎ方や、なかなか減量できない人についての質問には、講師から、「生鮮食品は帰り道も含め、買ってから食べるまでの保存方法に気を付ける。」「3食以外の間食についてきいてみてはどうか。」と回答した。

健康無関心層については、男性が全体的に少ない様子で、来てほしい人に来てもらえない、体操が幼稚に感じて途中でやめてしまった人など自身の教室での悩みについて声があり、講師より「いやいやでも来てもらう中で、少しでも運動の楽しさや大切さをわかってもらえたらよい。」「無理強いと拒否されるので、昔行っていた運動を聞いてみたり、運営の手伝い、家でもできる運動の紹介などしてみるとよい。」と伝えました。他にも、施設での認知症の方の対応など悩みや不安に思っていることが話に上がりました。

また、講師からの「イベントなどで体操することあるか、その反応はどうか。」という問いかけについて、「高校生や母親世代も参加してくれた。レクリエーションを取り入れて楽しみながらできるものを行った。」という声があり、講師から、「健康無関心層の人は教室に自分から来てくれることがほとんどないため、イベントなどで接する際に『運動やってみたら意外と楽しかった』といった感情を持ち帰ってもらいたい。」というメッセージがありました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

## 平成 29 年度 第 4 回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

日時：平成 29 年 11 月 9 日（木）13：30～

場所：北名古屋健康ドーム アリーナ

内容：「口腔機能向上のためのお口の体操」

「子どものメタボ予防のための運動」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。