

平成29年度 第5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30年1月12日(金)に平成29年度 第5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157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	3
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	7
		3	北	北・守山・東・西	2
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	6
		2	豊明	豊明・日進・東郷	7
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	7
		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	8
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	8
		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)	4
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	2
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	10
		2	半田	半田	5
		3	知多	知多・常滑	12
		4	東海	東海・大府	4
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	6
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	9
		3	安城	安城・知立	9
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	8
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	5
⑦	東三河	1	豊橋		4
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	11
		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)	4
		5	田原	田原(渥美)	0
小 計					144
連絡協議会に属さないリーダー					9
行政関係					4
そ の 他					
合 計					157

【カリキュラム】

内 容	講 師
災害時にリーダーとしてできること	NPO 法人あいち防災リーダー育成支援ネット 磯村 美智子
	アドバンスリーダー 伊藤 聖子

【研修会の様子】

●災害時にリーダーとしてできること（前半）



地震等の災害に関する知識や災害前の備え、災害時の対応やボランティア活動について学びました。南海トラフ地震発生時のシミュレーションや避難場所の現状、災害ボランティアセンターの立ち上げ、ボランティアで活動する際の手順や注意点等を、講師の体験談も交えながら学び、災害についてよりリアルに捉えることができました。また、全国の自治体や企業、学校等でも広く行われているシェイクアウト訓練の重要性についても紹介がありました。

アンケートでは 84.2%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、「災害時のことを改めて考える必要があると思った。」「現実味のある話だった。教室でも伝えていきたい。」という声もありました。

●災害時にリーダーとしてできること（後半）



災害時に発症が心配される、エコノミークラス症候群や生活不活発病の紹介があり、その対策となる運動を実際に体験することで普段から災害に負けないからだ作りの必要性を学びました。また、講師からは「正解があるものではなく自分たちに何ができるか皆で相談して、地域住民と行政をつなぐパイプ役になってほしい。」とのメッセージがありました。

アンケートでは 79.8%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、「災害時の運動の大切さが分かった。」「リーダーとしてできることを自分なりに考えてみたい。」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15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者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。

まず災害時に行うとよい運動などの情報の入手方法や、ボランティアはどの程度まで介入してもよいのか、といった質問があり、講師から「インターネットで検索してみると様々な協会や団体、大学等からパンフレットが出ている。それらを参考にすることも良いが、ぜひ自分たちでも考えてみてほしい。」「まずは情報提供レベルから始めて、落ち着いたら周囲の人で運動を始める。全体を統括する団体に相談することも良いと思う。」と回答がありました。他にも、「マンションに住んでいたころ、地震発生時はまずドアを開けることを普段から意識づけられた。」という自身の体験や、「子どもに協力してもらって高齢者に呼びかけると、動いてくれやすいのではないか。」といった意見もありました。

また、講師から「普段から対策を考えていても、いざ災害が発生するとその通りに動けない方が多いと思うが、家族や教室等で被災時のシミュレーションをしていれば少しでも変わると思う。自分たちに何ができるのか考えてみてほしい。」と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 6 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 30 年 3 月 1 日（木）13：30～

場所：豊川市総合体育館 サブアリーナ

内容：「サルコペニア予防のための運動」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。