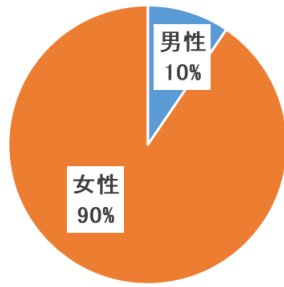


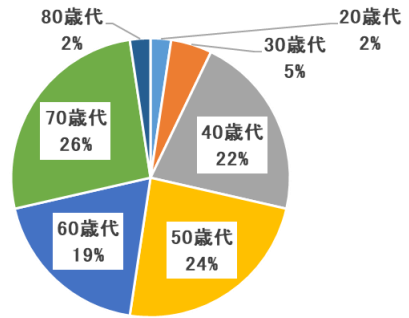
令和3年度愛知県健康づくりリーダー登録研修会(東浦会場)にて 新たに42名が登録されました

令和3年9月24日(金)～10月29日(金)にわたり令和3年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会(東浦会場)を行いました。42名が新たに愛知県健康づくりリーダーに登録され、登録者数は2,684名となりました。
(令和4年2月現在)。

【性別】



【年代】



【地区別登録者数】

地域	名古屋	尾張北部	尾張西部	知多半島	西三河南部	西三河北部	東三河
登録者数	10	11	4	5	7	1	4
詳細	名古屋全域	春日井・日進・東郷 江南・扶桑・小牧・ 北名古屋	一宮・愛西・稲沢	東浦・美浜・ 知多・大府	岡崎・刈谷・碧南 安城・西尾	豊田	豊橋・豊川・ 蒲郡

【カリキュラム】

令和3年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会(東浦会場)						
①	②	③	④	⑤	⑥	
9/24(金)	10/2(土)	10/9(土)	10/17(日)	10/24(日)	10/28(金)	
9:00 受付	9:30 受付	9:30 受付	9:30 受付	9:30 受付	9:30 受付	
9:30 開講式 オリエンテーション						
9:45 さあ、はじめよう！健康づくり	9:50 健康づくりと身体活動	9:50 飲酒・喫煙・睡眠について	9:50 お口の中の健康づくり	9:50 愛知県健康づくりリーダー活動紹介	9:50 健康寿命を延ばす秘訣	
10:00 愛知県における健康づくりの取り組み	10:30 あいち健康の森健康科学総合センター	10:30 あいち健康の森健康科学総合センター	10:30 あいち健康の森健康科学総合センター	10:20 愛知県健康づくりリーダー 家田 光三	10:20 ～介護予防を考える～	
10:00 愛知県保健医療局健康医務部 健康対策課 市川 多香子	10:30 運動指導員 井村 聡仁	10:30 保健師 古住 文佳	10:30 歯科衛生士 永田 千里	10:20 次世代に向けた健康づくり	ライフケアみおつくし 吉川浩三	
	10:40 安全に運動するために	10:40 さあ！からだを動かそう	10:40 さあ！からだを動かそう	10:30 あいち健康の森健康科学総合センター	10:30 広げよう！健康づくりの輪	
	あいち健康の森健康科学総合センター	【講義・実技】	【講義・実技】	健康教育課 石川 祐智	あいち健康の森健康科学総合センター	
11:00 健康づくりリーダーに	11:30 あいち健康の森健康科学総合センター	11:30 あいち健康の森健康科学総合センター	11:30 あいち健康の森健康科学総合センター	11:00 教室を計画してみよう！	11:50 指導者養成課	
11:00 期待すること	あいち健康の森健康科学総合センター	あいち健康の森健康科学総合センター	あいち健康の森健康科学総合センター	11:10 研修担当 深澤 卓矢	※市町村の保健師、 連絡の支部長を交えて	
11:40 愛知県健康づくりリーダー 加藤 宣子	11:30 運動指導員 井村 聡仁	11:30 運動指導員 池田 達哉	11:30 運動指導員 井村 聡仁	12:00 閉講式		
	12:20 健康づくりと食事	12:20 さあ！からだを動かそう	12:20 さあ！からだを動かそう			
11:50 生活習慣病と	あいち健康の森健康科学総合センター	～ストレッチ編～	～筋トレ・ランニング編～			
11:50 メタボリックシンドローム	あいち健康の森健康科学総合センター	【実技】	【講義・実技】			
～私のデータからみた健康づくり～	管理栄養士 黒坂 美奈	あいち健康の森健康科学総合センター	あいち健康の森健康科学総合センター			
12:30 あいち健康の森健康科学総合センター	12:20 運動指導員 深澤 卓矢	12:20 運動指導員 山口 和輝	12:30 運動指導員 山口 和輝			
保健師 加藤 美穂						
学習内容	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	研修会のまとめとして、リーダーとして 自身で教室を計画し、今後の活動 へつなげる	
愛知県健康づくりリーダーとしての役割を学び、自身の健康を振り返る	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	健康づくりのための基礎的な知識を習得、実技指導を学ぶ	研修会のまとめとして、リーダーとして 自身で教室を計画し、今後の活動 へつなげる	

6日間の日程で研修会を開催しました。受講者には、まずは自身の健康づくりから開始していただくことを目的に、事前に健康度評価を受検いただきました。
また、愛知県健康づくりリーダーの活動の実際を体験することを目的に、研修期間中に愛知県健康づくりアドバンスリーダーが運用する健康教室への参加(臨地実習)も行いました。

【研修会の様子】

研修会は、生活習慣病、運動、食事、口腔機能向上等の健康づくりに関する知識に加え、愛知県の健康施策や健康づくりリーダーの活動紹介などをカリキュラム構成に入れました。今後、愛知県の健康施策普及、具体的なボランティア活動を行っていただけるよう情報提供しました。体操教室を通じて、ボランティア活動をしていきたいという方も多く、運動実技は4回に分けて実施、ストレッチや筋トレの正しい姿勢や動作等の確認、対象者への声掛けのポイントをお伝えしました。

各カリキュラムの受講後には、レポートを作成・提出いただき、学んだ知識をより深めていただきました。



研修会の最終日には、地域ごとのグループに分かれて、研修会での気づき、自分の地域の健康課題、今後健康づくりリーダーとして取り組んでいきたいことについて、グループワークを行いました。健康づくりリーダー連絡協議会の支部長も各グループに入っていたいただき、助言をいただきました。最後に、グループごとに話し合った内容を、全体に向けて発表していただきました。発表会の様子は、Web 連絡会議に出席いただいた市町村担当者15名にも聴講いただきました。

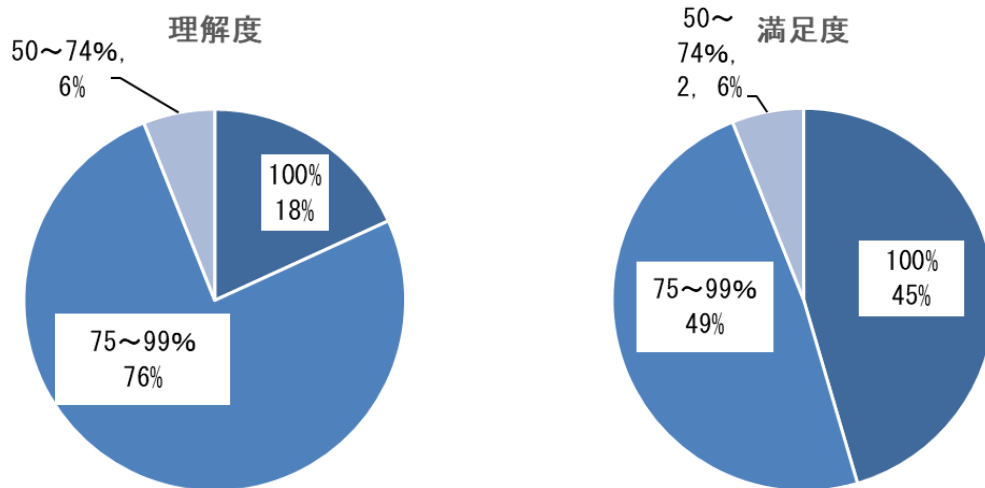


【認定式】

認定式では、愛知県健康づくり振興事業団理事長、健康づくりリーダー連絡協議会会長の祝辞後、修了証書が授与されました。



【研修会の理解度と満足度】



理解度、満足度ともに 75~100%が 94%を占め、高い理解度と満足度を得ることができました。

【受講者の感想】

- ・健康づくりのための食事、安全な運動方法、愛知県の健康づくりを各方面から学べてとてもよかった。
- ・リーダーとしての活動内容を具体的に知ることができました。
- ・運動実技、指導方法が体験できてよかった。
- ・自分の健康づくりのために生活や運動などを見直す良い機会になった。
- ・ほかの地域の参加者と出会い交流ができよかった。
- ・コロナ禍で仕方ないが、参加者同士の交流の時間が多いとよかった。

【まとめ】

研修会の目的である、「まずは自分自身の健康づくりからはじめる」「健康づくりに関する知識や技術を身近な人に広め、地域で活動に積極的に参加する」ことに、意欲的な発言が多くみられた。最終日のグループワークでは、「健康づくりリーダーとして地域のために何ができるか」について、活発な意見交換が行われ、今後の具体的な活動内容を話し合う姿も見られた。

また、カリキュラムにリーダーの活動紹介を組み込んだり、臨地実習を行ったり、最終日は連絡協議会支部長がグループワークに参加するなど、顔合わせの機会を設定でき、リーダーとしての活動イメージを持つことができたと考える。

今年度は、コロナ対応で多忙な市町村担当者の状況を踏まえ、連絡会議を Web で開催した。会議後、担当者全員に研修会発表会をオンライン上で聴講いただけ、直接の対面はできなかったが、新たに誕生した健康づくりリーダーさんを紹介することができた。今後も、研修会を通じて新規リーダーを養成することと共に、ボランティア同士の交流、市町村担当者との連携を考慮した企画に取り組んでいきたい。