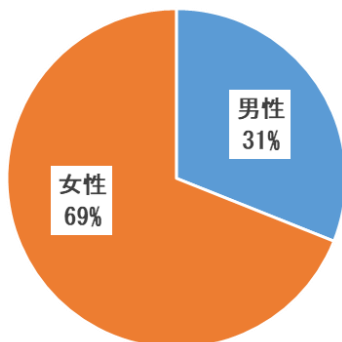


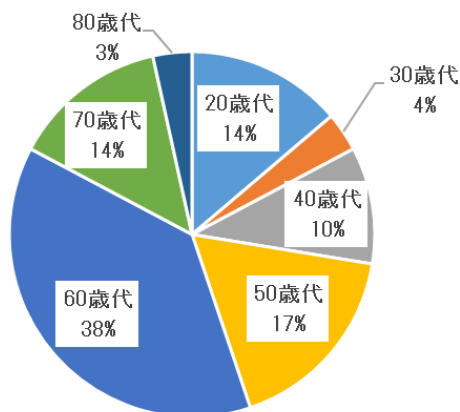
令和3年度愛知県健康づくりリーダー登録研修会(東三河会場)にて 新たに29名が登録されました

令和4年1月4日(火)～2月4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(東三河会場)を行いました。29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2,713名となりました。(令和4年3月現在)。

【性別】



【年代】



【地区別登録者数】

地域	東三河	西三河南部	西三河北部
登録者数	26	1	2
詳細	豊橋・豊川・蒲郡・東栄・ 設楽・新城・田原・	幸田	豊田

【カリキュラム】

・通信型カリキュラム:1月4日～2月4日までの期間、テキストと動画視聴による自宅学習

No	カリキュラム項目	担当者	No	カリキュラム項目	担当者
1	オリエンテーション、開講 さあ、はじめよう健康づくり	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤 卓矢	8	健康づくりリーダーに期待すること	愛知県健康づくりアドバンスリーダー 加藤 宣子
2	愛知県における健康づくりの取り組み	愛知県保健医療局健康医務部健康対策課 市川 多香子	9	愛知県健康づくりリーダー活動紹介	愛知県健康づくりリーダー 冢田 光三
3	健康づくりと身体活動	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 井村 聡仁	10	次世代に向けた健康づくり	あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 石川 裕哲
4	安全に運動するために	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 井村 聡仁	11	健康寿命を延ばす秘訣 ～介護予防を考える～	ライフケアみおつくし 吉川 浩三
5	健康づくりと食事	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 黒坂 美奈	12	教室を計画してみよう!	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課
6	飲酒・睡眠・喫煙について	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 古庄 史佳	18	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 指導者養成課
7	お口の中の健康づくり	あいち健康の森健康科学総合センター 歯科衛生士 永田 千里			

・来場型カリキュラム:1月15日、2月4日は、研修会場にて受講

No	カリキュラム項目	担当者	研修会日時・場所
13	生活習慣病とメタボリックシンドローム ～私のデータからみた健康づくり～	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 佐々木 伸一	令和4年1月15日(土) 13:30～15:30
14	さあ!からだを動かそう～導入編～	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 井村 聡仁	会場:豊橋市民センター カリオンビル
15	さあ!からだを動かそう ～ストレッチ編～	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤 卓矢	令和4年2月4日(金) 13:30～15:30 会場:穂の国とよはし 芸術劇場 PLAT
16	さあ!からだを動かそう ～有酸素運動編～	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 井村 聡仁	
17	さあ!からだを動かそう ～筋力トレーニング編～	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤 卓矢	

通信型(テキスト送付、研修動画配信)と来場型(研修会場での受講)にて開催しました。通信型のカリキュラムでは、13個の研修動画で自宅学習、レポートを提出いただきました。来場型のカリキュラムは、健康度評価結果表を用いた講義、運動実技を主に受講いただきました。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、研修開催前にあいち健康プラザにて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。

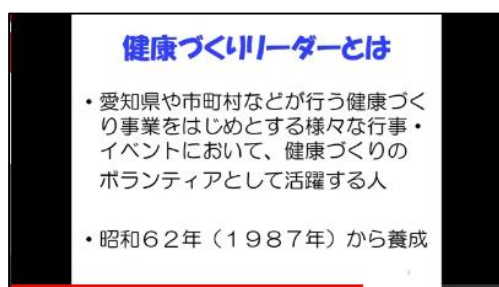
【研修会の様子】

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。

来場型のカリキュラムでは、事前に受検いただいた健康度評価の結果説明を兼ねた生活習慣病予防の講義や、運動実技指導におけるストレッチや筋トレの正しい姿勢、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。

(通信型カリキュラムの様子)



(来場型カリキュラムの様子)



【認定式】

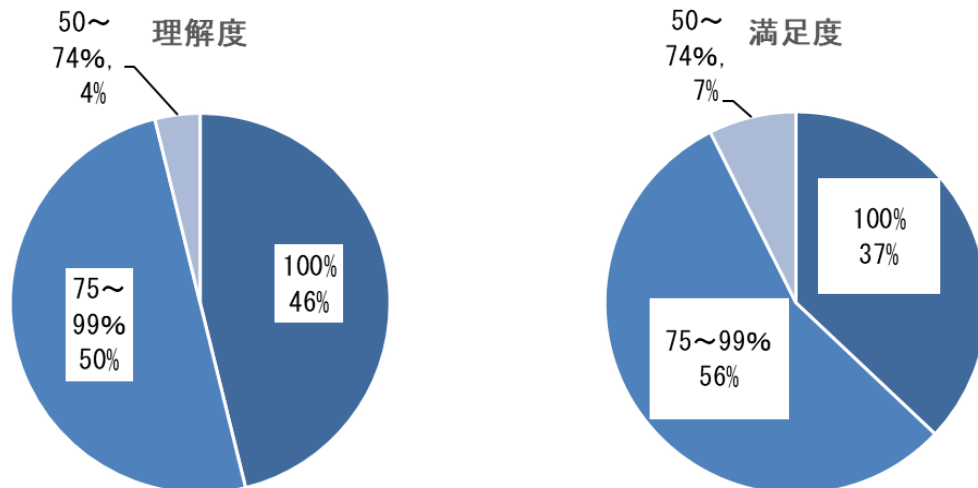
認定式では、愛知県健康づくり振興事業団理事長、健康づくりリーダー連絡協議会会長の祝辞後、修了証書が授与されました。



認定式終了後、受講者の在住市町村のご担当者様と顔合わせの機会を設けさせていただきました。



【研修会の理解度と満足度】



理解度、満足度ともに 75～100%が 96%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】

- ・健康づくりの知識や運動実技について学ぶことができとてもよかった。
- ・実際の活動について、臨地実習を通して具体的なイメージを持つことができた。
- ・健康度評価を通して自身の健康状態を把握することができ、生活習慣について見直すきっかけとなった。
- ・研修動画のカリキュラムは、コロナ禍でも安心して受講することができた。
- ・コロナ禍で仕方ないが、参加者同士の交流の時間や運動実技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。

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したことで、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。

今回、通信型と来場型の 2 つの方法で研修会を運営した。通信型では「自分の時間でゆっくり学ぶことができた」「聞き逃したところ、もう一度聞きなおしたいところを繰り返し視聴することができた」などの声があった。一方で、「対面で受講できる機会や参加者との交流の時間がもう少し多いとよかった」といった声もあった。

今後も、感染症の拡大状況等を踏まえながら、多くの方に満足いただけるような運営方法の検討を進めていきたい。また、研修会を通じて新規リーダーを養成すると共に、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。