

令和4年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)報告書

令和4年9月10日(土)に令和4年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)を来場型として開催しました。定員100名に対し139名の申し込みがあり、抽選により100名を受講決定者となりました。研修会当日は、86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。

なお、感染症対策のため、上記のとおり、定員の設定のほか、当日の体調チェックやアルコールシートの配布などを実施しました(BA.5強化対策宣言:令和4年8月5日~9月30日)。

【地区別アンケート提出状況】

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		4
		3	北	北・守山・東・西		1
		4	未記入			1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井		5
		2	豊明	豊明・日進・東郷		5
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧		4
		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		4
		5	未記入			1
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)		2
		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)		0
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)		1
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多		7
		2	半田	半田		1
		3	知多	知多・常滑		7
		4	東海	東海・大府		3
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)		4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜		0
		3	安城	安城・知立		5
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田		3
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		6
⑦	東三河	1	豊橋			2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)		1
		3	蒲郡	蒲郡		2
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)		0
		5	田原	田原(渥美)		2
小計						74
連絡協議会に属さないリーダー						7
不明(アンケート未提出のため)						5
合計						86

【カリキュラム】

内 容	講 師
もしもに備えて 救急時の対処法(実技)	半田消防署東浦西部出張所 翠川 凌 様
生活習慣病予防のための食生活(講義)※	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

※講義を録画・編集し、令和4年9月24日(土)から11月25日(金)までの約2か月間、動画配信サイトにて公開しました。動画視聴回数は139回でした。なお、講義動画の視聴は、各保有資格における更新単位発行の対象外となります。

【研修会の様子】

●もしもに備えて 救急時の対処法(実技)

レクリエーションジムでは、JRC 蘇生ガイドライン 2020に対応したパンフレット(知多中部広域事務組合消防本部作成)を用いて、一次救命処置について講義と実技をしていただきました。参加者一人一人に配布した教材を使用した胸骨圧迫の体験や AED の操作確認などを行いました。講師からは、“万が一”の備えとして、定期的な救急講習の受講や AED の設置場所の確認の重要性について、お話しいただきました。質疑応答では、「近くに応援に駆けつけてくれるような人がいない場合の対応は?」「子どもに対する一次救命処置はどうすればいいか?」など、ご自身の活動をイメージした具体的な質問がされました。アンケートでは、「ずいぶん前に AED 講習を受けただけなので、確認ができてよかった。定期的に確認したいと思った。」「教室を安全に運営していく上で、救急時の対応を勉強できてよかった。」などの感想をいただきました。



●生活習慣病予防のための食生活(講義)



健康学習室 2.3 では、食事の視点から生活習慣病の予防について講義を行いました。適正体重維持の重要性や、肥満予防のためのポイント及び具体的な工夫について紹介しました。また、9月には、食生活改善普及運動・健康増進普及月間であるため、健康づくりリーダーの活動の中で活用していただけるように、普及チラシ「食事をおいしく、バランスよく」を配布し、ホームページからもダウンロードできることを紹介しました。アンケートでは、「生活習慣、食事の方法、大変勉強になりました。十分注意して生活したいと思います。」「具体的で実用的な内容のため、教室で活用しようと思います。」などの感想をいただきました。



【意見交換会(第1回)の様子】

研修会終了後に、講師(プラザ職員)とアドバンスリーダー15名で、意見交換会を行いました。アドバンスリーダーは、健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、当日の研修内容に関する質疑応答や普段の活動への反映について話し合いました。また、アドバンスリーダー同士で、活動状況や課題点について情報共有を行いました。

アドバンスリーダーより、女性の塩分やアルコールの目安量についての質問があり、講師は具体的な数値(目安量)や教室での伝え方のポイントなどを回答しました。

