

リーダーバンク登録研修会の免除規定について
【現行カリキュラムに対する免除項目】

○:学習済み(免除)

カリキュラム名	単位	形式	内 容	健康運動指導士	保健師	管理栄養士
1 さあ、はじめよう！健康づくり（研修会を始めるにあたって）	1	講	健康づくりリーダー養成がスタートした経緯や健康づくりリーダーについて理解する。			
2 愛知県における健康づくりの取り組み	1	講	愛知県の健康づくりの施策を理解し、愛知県内の健康づくり推進するための健康づくりリーダーの役割について理解する。			
3 健康づくりリーダーに期待すること	0.5	講	健康づくりリーダーに求められている活動について考える。また、実際の活動の様子を学ぶ中で実際の活動に向けたイメージを持つことができる。			
4 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～	1	講	循環器疾患や糖尿病が発症する原因や発症までの経緯、生活習慣との関連性について理解する。また、健康度評価の結果から、自分自身の自己評価及び健康目標を設定し、自らの行動変容を促す。	○	○	
5 健康づくりと身体活動	1	講	健康づくり、介護予防のための運動、その必要性、実践方法を学ぶ。また、健康づくりのための身体活動基準2013について学び、その活用法、アドバイス法を理解する。	○		
6 飲酒・喫煙・睡眠について	1	講	休養・睡眠の必要性や、ストレスの正しい解消法について学び、それらとメンタルヘルスとの関連性について理解する。飲酒の適正量や生活習慣病との関連性について理解する。また、たばこの危険性やがんとの関連性、COPDについて学ぶ。			
7 健康づくりと食事	1	講	健康づくりのための栄養、介護予防のための低栄養予防について、その必要性、実践方法を学び、指導の幅を広げる。			○
8 お口の中の健康づくり	0.5	講	健康づくりおよび介護予防のための口腔機能維持・向上に向けて正しい口腔ケアの方法について理解する。			
9 レクリエーションの理論と実際	1.5	講+実	レクリエーションの理論を学び、現場で実践できるように技術を身に付ける。			
10 安全に運動するために	1	講	健康づくり指導を実施する際の注意点等を理解する。	○		
11 市町村の活動と健康づくりリーダーに期待すること	0.5	講	市町村で実施している保健事業や介護予防事業を紹介し、健康づくりリーダーに求められている活動内容を理解する。			
12 心肺蘇生法・AED	1.5	講+実	救命法を学び、緊急時の対応法を身につける。			
13 さあ！からだを動かそう①～ストレッチ編～	1.5	実	ストレッチングについて学び、その指導方法を身に付ける。	○		
14 健康寿命を延ばす秘訣～介護予防を考える～	1.0	講	介護予防事業の仕組みや介護予防の重要性を理解し、今後の指導の幅を広げる。			
15 次世代に向けた健康づくり	1	講	健やか親子21、現在の子どもの健康課題について知り、子どもの健康教育の実際について学ぶ。			
16 さあ！からだを動かそう②～有酸素運動編～	1.5	実	有酸素運動について学び、その指導方法を身に付ける。	○		
17 さあ！からだを動かそう③～筋力トレーニング編～	1.5	実	筋力トレーニングについて学び、その指導方法を身に付ける。	○		
18 さあ！からだを動かそう④～ロールプレイ～	2	実	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングについて、ロールプレイを通じて実践方法の技術を理解する。	○		
19 体力測定からわかること	2	講+実	体力測定の意義を理解、実際の体験も踏まえ、今後指導の場で活用できるようにする。	○		
20 ご当地体操	1	実	ご当地体操を体験し、体操制作の手法や活用方法を理解する。			
21 教室を計画してみよう！	2	講	実際の教室運営・指導法を学び、研修後、スムーズに地域のリーダーとして活動ができるようにする。			
22 みんなで支える健康づくり～地域のつながり強化とQOL～	1	講	QOLの改善に向けた、リーダーの活動と地域とのつながりを知り、地域力の向上について学ぶ。			
23 広げよう！健康づくりの輪 みんなで広げる“健康づくりの輪” (研修会を終えるにあたって)	2	GW	研修会のまとめを行い、自分たち健康づくりリーダーには何ができるのかについて具体的に考え、知識と実践を結びつける。また、各市町村の職員の方にもご参加いただき、地域との連携、県との連携を考える。さらに、地域で自ら進んで活動していく意欲を高める。			
24 地域実践！ 健康づくりリーダー体験実習	2	実	健康づくりリーダーが活動している現場を体験することで、健康づくりリーダー活動への理解を深める。			

総単位数(1単位:1講義・実技・GW・実習)

30 単位