

## 令和5年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第1回)の実施報告

令和5年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第1回)の動画をホームページに掲載し、5月27日(土)から6月10日(土)までの2週間を視聴期間として実施しました。動画視聴回数は419回であり、アンケートの提出数は141件でした。地区別のアンケート提出状況は下記のとおりです。

### 【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		アンケート提出数
			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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	4
		3	北	北・守山・東・西	0
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	9
		2	豊明	豊明・日進・東郷	8
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	3
		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	6
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	1
		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	3
		2	半田	半田	2
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府	4
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	10
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	19
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	5
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	9
⑦	東三河	1	豊橋		7
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	4
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	2
		5	田原	田原(渥美)	4
小 計					119
連絡協議会に属さないリーダー					22
合 計					141

## 【カリキュラム】

内 容 (時間)	講 師
今年度再教育研修概要 (約5分)	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課
安全に運動するために (約24分)	あいち健康の森健康科学総合センター 医師 吉武 姿子

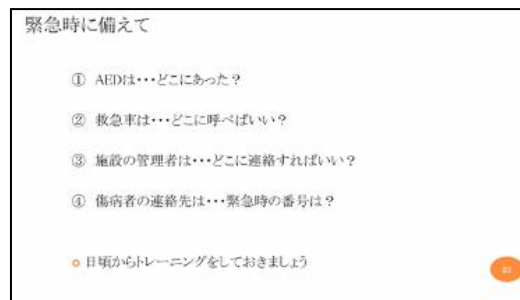
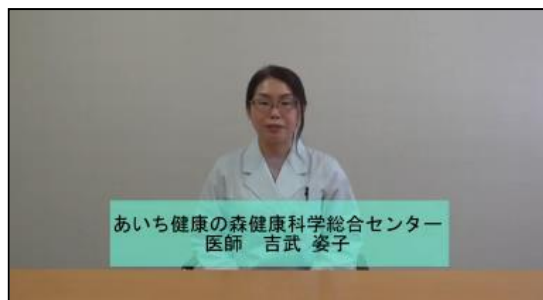
## 【研修会の様子】

### ●今年度再教育研修概要

今年度の研修会については3回を動画配信、3回を来場型として開催いたします。

第1回のアンケートでは、「webの研修会は今後も続けてほしい」、「対面での研修会も楽しみです」などの意見をいただきました。

### ●安全に運動するために



運動指導をする際の安全面への配慮や注意点について、あいち健康の森健康科学総合センター医師の吉武より講義を行いました。

運動前、運動中、運動後のそれぞれの注意すべきポイントや、体調の確認方法、ウォームアップやクールダウンの大切さ、高血圧症や糖尿病を抱える方への具体的な対応方法について解説されました。また、緊急時に備えて、AEDの設置場所や参加者の緊急時の連絡先等を把握しておくことも大切だと伝えられました。

受講後のアンケートでは「改めて参加者の安全管理に気を配りたいと思いました」、「運動の前・中・後での、留意点が参考になりました」、「注意点が具体的に指摘されていて参考になりました」、「長く指導をしていると慣れが出てくるので、改めて安全管理を徹底していきたいと思いました」等の感想をいただきました。

また、今年度より、研修資料をホームページに掲載しましたが「資料がダウンロードできるようになり嬉しいです」、「資料があることでより学びやすくなりました」等の感想をいただきました。今後も、皆様からいただいた意見を踏まえ、より良い研修会を企画していきたいと思っております。