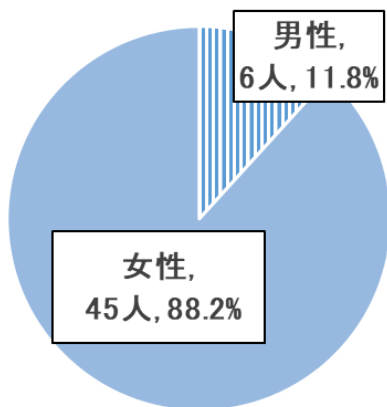


# 令和5年度愛知県健康づくりリーダー登録研修会（標準コース）にて 新たに51名が登録されました

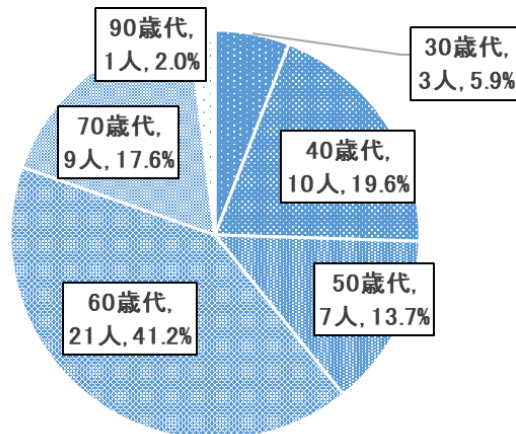
令和5年9月1日（金）から10月27日（金）までの期間、令和5年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会を全6日間の日程で行いました。51名が新たに愛知県健康づくりリーダーに登録され、総登録者数は2,874名となりました（令和5年12月現在）。

## <令和5年度登録者について>

【性別】



【年代】



## 【地区別登録者数】 ※市町村の区分けは愛知県健康づくりリーダー連絡協議会の支部に準ずる

名古屋      尾張北部      尾張西部      知多半島

昭和区	1	瀬戸市	0			阿久比町	1
名東区	1	尾張旭市	0			東浦町	0
千種区	0	長久手市	0			武豊町	1
中区	0	春日井市	0			美浜町	0
中川区	0	豊明市	2			南知多町	0
中村区	0	日進市	3			半田市	0
瑞穂区	0	東郷町	3			知多市	1
港区	0	江南市	0	一宮市	2	常滑市	1
南区	0	犬山市	6	弥富市	1	東海市	1
緑区	2	岩倉市	0	津島市	0	大府市	0
天白区	1	大口町	0	あま市	0		
熱田区	0	扶桑町	0	大治町	0		
北区	0	小牧市	0	蟹江町	0		
守山区	0	北名古屋市	4	飛島村	0		
東区	0	清須市	0	愛西市	0		
西区	1	豊山町	0	稲沢市	5		
総計	6	総計	18	総計	8	総計	5

西三河南部      西三河北部      東三河

岡崎市	1			豊橋市	2
刈谷市	1			豊川市	1
碧南市	0			蒲郡市	1
高浜町	0			新城市	0
安城市	2			設楽町	1
知立市	5			東栄町	0
西尾市	0	みよし市	0	豊根村	0
幸田町	0	豊田市	0	田原市	0
総計	9	総計	0	総計	5

【カリキュラム】

令和5年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会(標準コース)

① 9/1(金)		② 9/9(土)		③ 9/15(金)		④ 10/7(土)		⑤ 10/14(土)		⑥ 10/27(金)	
9:30	受付	9:30	受付	9:30	受付	9:30	受付	9:30	受付	9:30	受付
10:00	開講式 (オリエンテーション含む)	10:00	睡眠・飲酒・喫煙について あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 深澤卓夫	10:00	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 医師 吉武安子	10:00	健康寿命をのぼす秘訣 ～介護予防を考える～ あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 井村聡仁	10:00		10:00	
11:00	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 指導者養成課 深澤卓夫	11:00	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	11:00	あいち健康の森健康科学総合センター 医師 吉武安子	11:00	健康寿命をのぼす秘訣 ～介護予防を考える～ あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 井村聡仁	11:00	さあ！からだを動かそう④ ～ロールプレイ～ あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤卓夫	11:00	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 深澤卓夫
11:10	愛知県における 健康づくりの取り組み 愛知県保健医療健康推進部 健康対策課 中谷圭輔	11:10	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 千葉康恵	11:10	市町村の活動と 健康づくりリーダーに期待すること 豊田市地域保健課 野々上香子	11:10	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 健康教育学 石川裕智	11:10		12:00	
12:10		12:10		12:40	昼食	12:10		12:00		12:00	
13:10	健康づくりリーダーに 期待すること 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 会長 柴崎節代	13:10	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 水田千重	13:40	心肺蘇生法・AED 半田消防署東浦南出張所	13:10	さあ！からだを動かそう② ～有酸素運動編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村聡仁	13:00	ご当地体操 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 川高香子	13:00	みんなで支える健康づくり ～地域のつながり強化とQOL～ あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部長 平川に尚
13:40		13:40		14:10		13:40		14:00		14:00	
13:50	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 加藤実穂	14:00	さあ！からだを動かそう① ～ストレッチ編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤卓夫	14:10	レクリエーションの理論と実際 あいち健康の森健康科学総合センター 副理事 柳戸弘弘	14:10	さあ！からだを動かそう③ ～筋力トレーニング編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤卓夫	14:10	体力測定からわかること 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 深澤卓夫	14:10	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 ※市町村の保健師、道協の支部長を交えて
14:50		14:50		14:20		14:40		14:10		14:10	
15:00	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 健康運動指導士 井村聡仁	15:30		15:50		16:20		16:10		16:30	閉講式
16:00		16:00		16:20		16:20		16:10		16:30	

※1単位=60分 総時間数:1800分(30時間)  
 ※カリキュラム内容は変更する場合があります。  
 ※全30単位のうち、7割(21単位)以上の出席・レポート提出が必要です。  
 ※上記期間中(9～10月)に臨地実習を実施。

6日間の日程で研修会を開催しました。また、愛知県健康づくりリーダーの活動を実際に体験することを目的に、研修会開催期間中、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)を行いました。

## 【研修会の様子】

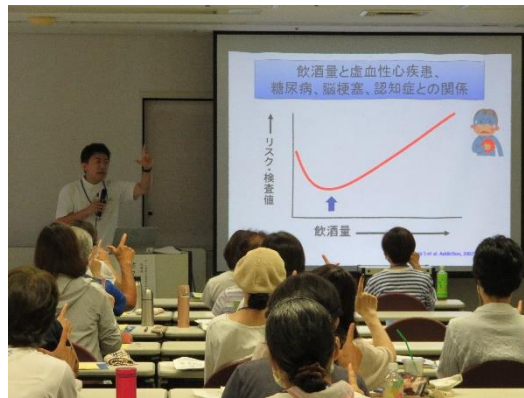
研修会は、生活習慣病、運動、食事、口腔機能向上等の健康づくりに関する知識に加え、今後、愛知県の健康施策普及、具体的なボランティア活動のイメージを持つために、愛知県の健康施策や健康づくりリーダーの活動紹介などのカリキュラム構成としました。

自身の健診結果を見ながらの生活習慣病予防の講義や、運動実技指導では有酸素運動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等を学びました。各カリキュラムの受講後には、レポートを作成し、学んだ知識をより深めていただきました。

また、受講者同士の班を編成し、グループワークやロールプレイ等を通じてつながりを深めていただきました。

## （研修会の様子）

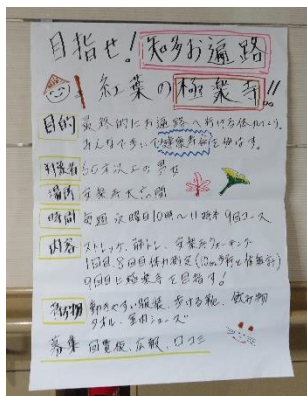
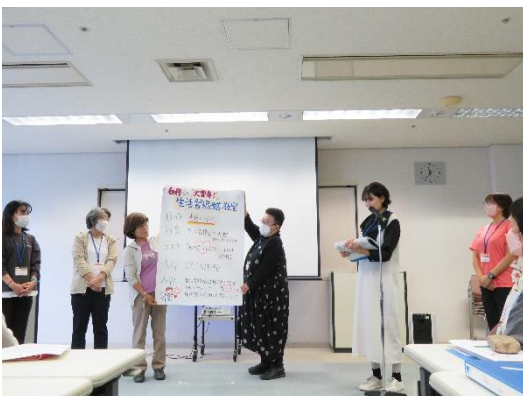
### 講義



### 運動実技



「教室を計画してみよう」では、班内で健康づくり教室を企画し、全体へ共有しました。



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。また、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り、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ました。発表会には、市町村の担当者も出席いただきました。

**(グループワーク・発表会の様子)**



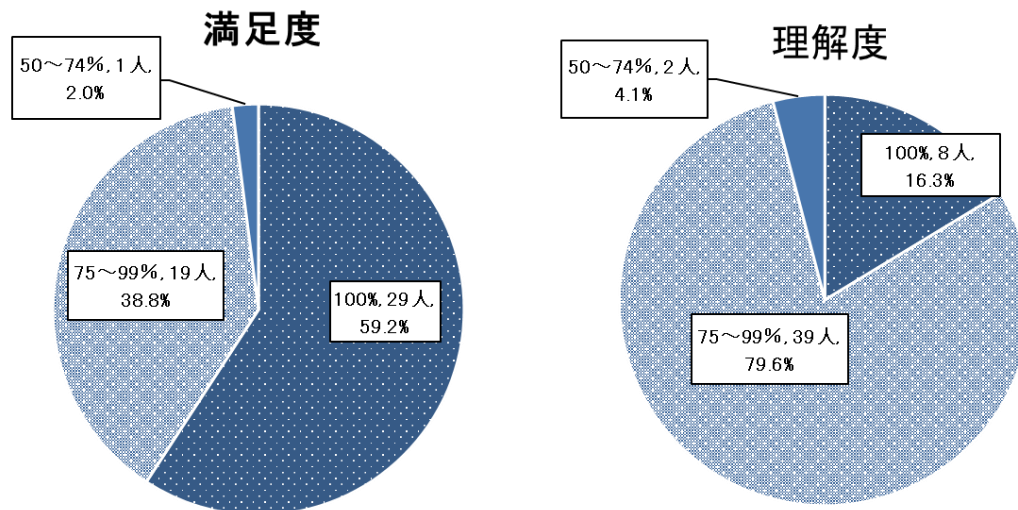
**【認定式】**

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。

**(認定式の様子)**



## 【研修会の満足度と理解度 (n=49)】



満足度、理解度ともに 75~100%の割合が 95%以上を占め、高い満足度と理解度を得ることができました。

## 【受講者の感想】

- ・健康づくりについて専門的な知識や技術を学ぶことができよかったです。
- ・座学だけでなく実技もありバランスよく学ぶことができました。
- ・班を編成されたことで、受講者同士のつながりや団結が深まりました。
- ・自身と異なる地域の方と話ができ、色々な情報を得ることができよかったです。
- ・臨地実習では活動内容が具体的になり、リーダーの地域への貢献度を強く感じました。
- ・自分自身の健康づくりを振り返るきっかけになりました。
- ・他の受講者の健康づくりに対する思いや一緒に学ぶことで刺激をもらいました。
- ・6日間通うことは大変でしたが、健康づくりに関する有意義な時間を過ごすことができました。
- ・学んだことを地域に広めていけるよう、今後も学びを深めたいと思います。

## 【まとめ】

健康づくりリーダーに期待されている、「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、地域活動に積極的に参加する」ことに対して、意欲的な発言がみられました。また、カリキュラムにリーダーの活動紹介を取り入れたり、臨地実習を行ったりしたことで、リーダーとしての活動のイメージを持つことができたと考えられます。

班ごとのグループワークやロールプレイを通じて、受講者同士のつながりが強まったことや切磋琢磨できたという感想を多くいただきました。

今後も、健康づくりリーダーとしての知識や技術の習得に向けた運営方法や内容の検討と、研修会を通じてボランティア同士の交流、市町村担当者との連携を推進する養成研修会の企画に取り組んでいきたいです。