

## 令和5年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会（第6回）報告書

令和6年3月2日（土）に令和5年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会（第6回）を来場型として開催しました。参加者数は118名で、アンケートの提出は116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		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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	2
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	7
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	5
		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
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	5
		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・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	5
		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	5
		2	半田	半田	3
		3	知多	知多・常滑	10
		4	東海	東海・大府	4
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	3
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	12
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	1
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	7
⑦	東三河	1	豊橋		9
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	4
		3	蒲郡	蒲郡	3
		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)	3
小 計					104
連絡協議会に属さないリーダー					12
不明(アンケート未提出のため)					2
合 計					118

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
健康づくりと身体活動（講義）※	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
あいち介護予防体操について（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 卓矢
	愛知県健康づくりアドバンスリーダー 伊藤 聖子 氏

※講義を録画・編集し、令和6年3月16日（土）から動画配信サイトにて公開しています。

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】

### ●健康づくりと身体活動（講義）

新たに作成された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について、改訂ポイントや推奨事項について講義を行いました。健康日本21（第3次）の推進のため、ライフステージごとの身体活動・運動の推奨事項が記載されている点や、筋力トレーニングや高齢者における多要素な運動が新たに推奨されている点等について伝えられました。アンケートでは「改訂のポイントを伝えていただき、理解が深まりました。」「新しいガイドについて、認知度を高められるよう教室等で周知したいです。」などの感想がありました。



講義の様子

### ●あいち介護予防体操について（実技）

あいち介護予防体操について、実際に体操を体験しながら、実技を行いました。はじめに深澤より、体操の制作経緯や今後の取り扱いについてお伝えしました。その後、アドバンスリーダー伊藤氏より、体操の実技内容やその指導方法について、ポイントや注意点が伝えられました。アンケートでは「あいち介護予防体操を自身の教室で活用したいです。」「改めて体操のポイント、注意点を確認することができました。」「ホームページに動画や音源を掲載いただいたことは、活用しやすく、感謝いたします。」などの感想がありました。



実技の様子

### 【意見交換会の様子】

研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー8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、愛知県版運動器の機能向上プログラムの内容や、教室で取り扱っている音楽や体操の著作権等について質問があり、講師より回答しました。



意見交換会の様子