

令和5年度愛知県健康づくりアドバンスリーダー 認定研修会 実施報告

1. 目的

健康づくりリーダーの指導者として地域での健康づくりを推進するため、専門的知識・技能等の資質向上を図る。グループワークや現アドバンスリーダーの活動報告を通して、現在の活動でできていることや課題点に気づき、今後アドバンスリーダーとして活動の幅を広げる工夫について検討する。実技発表では、専門家のアドバイスを受け、安全かつ効果的な指導技術を習得する。

2. アドバンスリーダーの役割

地域で活動するリーダーの中心となり、他のリーダーの支援を行う。また運動指導の専門的な知識及び技術を活用して地域の健康づくりを積極的に推進し、事業団が行う研修会や健康づくり教室等にも積極的に協力する。

3. 対象者

- (1) 愛知県健康づくりリーダーバンクに登録してから3年が経過している者
 - (2) 申請年度から遡り、過去3か年連続して年間250人以上の健康づくり指導実績がある者
ただし、病気等の止むを得ない事情により休止期間がある場合は、その期間を除いた直近の指導実績が3か年ある者
 - (3) 県、市町村または団体の代表者等の推薦がある者
- 以上の(1)、(2)、(3)のすべてを満たす者

4. 定員

15名

5. 実施日

研修日：令和5年11月4日(土)、11月11日(土)、11月18日(土)

認定式：令和5年12月23日(土)

6. カリキュラム

場所:健康学習室					
1日目:令和5年11月4日(土)		2日目:令和5年11月11日(土)		3日目:令和5年11月18日(土)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:45	受付(実技指導プログラム提出)	9:45	受付	9:45	受付
10:00	講義 「研修会を始めるにあたって」 ・オリエンテーション ・リーダー活動紹介 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課	10:00	講義 「生活習慣病予防と介護予防について」 ・生活習慣病・メタリックシンドローム予防 ・介護予防(高齢者の身体特性含む) ・メディカルチェック・リスク管理 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(保健師)	10:00	実地研修 「実技発表」7人 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(保健師) 健康開発部(保健師) 健康開発部(運動指導員) 健康開発部(運動指導員)
11:00	講義 「愛知県の健康づくり施策」 あいち新計画と健康づくり施策について 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課	11:00	講義 「運動プログラムの実際」 ・プログラム作成 ・実技指導上の注意点・安全管理等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(運動指導員)		
11:30	休憩	12:00	休憩		
12:30	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割①」 ・アドバンスリーダー事例報告 ・アドバンスリーダーとしてできること 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課	13:00	講義 「健康づくりのための栄養・食生活のポイント」 ・生活習慣病・メタリックシンドローム予防 ・高齢者の食事指導等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(管理栄養士)	12:30	
14:00	講義・実習 「実技発表のポイントについて」 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(運動指導員)	14:00	指導案最終修正・実技発表順連絡	13:30	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割②」 ・実技発表振り返り ・アドバンスリーダーとして行いたいこと ・自分の住むまちをこんなまちにしたい 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課
15:00		14:30		15:00	

カリキュラム				ねらい	
11月4日 (土)	講義	研修会を始めるにあたって	60分	リーダー制度の再認識、アドバンスリーダーの役割を理解する。	
	講義	愛知県の健康づくり施策	30分	愛知県の健康づくり施策について理解する。	
	事例報告	アドバンスリーダー事例報告	90分	現アドバンスリーダーの事例をもとに、自身の役割を考える。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割①		健康づくりリーダーとして実際の事業計画について考える。	
	講義	実技発表のポイントについて	60分	指導案の作成及び、実技発表の注意点について理解する。	
11月11日 (土)	講義	生活習慣病予防と介護予防について	60分	生活習慣病予防や介護予防、運動時のメディカルチェックやリスク管理について理解する。	
	講義	運動プログラムの実際	60分	対象者に合わせた、運動プログラムの作成方法や実技指導方法、運動時の安全管理について理解する。	
	講義	健康づくりのための栄養・食生活のポイント	60分	対象者に合わせた、食事指導のポイントについて理解する。	
11月18日 (土)	実地研修	実技発表	120分	実際に実技発表を行い、専門家よりアドバイス等をもらう。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割②	90分	アドバンスリーダー認定後の役割、実行内容を具体化し、発表する。	

1日目

【講義】研修会を始めるにあたって

あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士の井村より、健康づくりリーダー制度の再確認や、アドバンスリーダーの役割、3日間の研修会スケジュール等の説明を行いました。



【講義】愛知県健康づくり施策

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課 中谷様より、愛知県の健康づくり施策についてお話いただきました。健康日本21あいち新計画については第三次計画についても触れていただき、最新の動向を知ることができました。



【講義】アドバンスリーダー事例報告

愛知県健康づくりアドバンスリーダー 都築様より、活動について事例報告をいただきました。また、新しくアドバンスになる受講者へ向けたエールもいただきました。



【グループワーク】アドバンスリーダーの役割①

アドバンスリーダーの役割の講義や、活動の事例紹介を聞き、アドバンスリーダーになるにあたって「今できていること」、「これから深めていきたいこと」についてグループで意見を出し合いました。



【講義】実技発表のポイントについて

あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士の井村より、最終日に実施する実技発表の説明を行いました。また、実技指導プログラム作成のポイントについても解説し、その後、事前に作成したプログラムの修正時間としました。



2日目

【講義】生活習慣病予防と介護予防について

あいち健康の森健康科学総合センター 保健師の佐々木より、アドバンスリーダーとして身につけたい知識と技術について講義を行いました。血圧測定については、測定機器を活用しながら説明を行いました。



【講義】運動プログラムの実際

あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士の井村より、プログラム作成についてのポイントや注意点を伝えました。また、アドバンスリーダーはプログラム作成についても後輩リーダーへの助言等を行ってほしいと伝えました。



【講義】健康づくりのための栄養・食生活のポイント

あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士の木村より、栄養・食生活の面からアドバンスリーダーに知っていただきたい内容や、指導現場でも実際に使えるワンポイントについて講義を行いました。



3日目

【実地研修】実技発表

作成したプログラムをもとに、実技発表を行いました。プログラム説明、実技を行い、その後プログラムの内容や実技について保健師、健康運動指導士から質疑を行いました。



【グループワーク】アドバンスリーダーの役割②

3日間の研修会を通して学んだことから、これからアドバンスリーダーとして「実践したいこと」、自分の住んでいるまちを「どんなまちにしていきたいか」についてグループで意見を出し合いました。



7. グループワークの様子

1日目「アドバンスリーダーの役割①」～いまできていること、これから深めていくこと～

(1) 内容

①アドバンスリーダーの活動紹介を聞き、これからアドバンスリーダーになるにあたって、いまできていることを考え、書き出す。

②これから活動をする上で、深めていきたいことを考え、書き出す。

(2) 受講者から出た意見

①いまできていること

<多機関とのつながり>

- ・市町村等の開催している教室で活動をしている

<教室での実施内容>

- ・楽しんでもらえる工夫
- ・継続して参加したいと思えるような教室運営
- ・体操指導や健康指導をしている
- ・満足度を意識したプログラム構成



②これから深めていきたいこと

<行政との連携>

- ・行政とのパイプ役になり、リーダーに任せてもらえる教室を増やしたい
- ・地域の人たちが参加しやすい健康づくりイベントを企画する
- ・幅広い年代の人に教室参加を促していきたい

<リーダー同士の連携>

- ・新たなリーダーを育成したい
- ・からだのしくみや筋肉の働きをわかりやすく教えていきたい

<知識の習得>

- ・安全面へ配慮できる知識を増やしたい

<地域での活動>

- ・人とのかかわりを増やしたい
- ・健康寿命を延ばすための普及活動



3日目「アドバンスリーダーの役割②」～これから健康なまちづくりのために行いたいこと～

(1) 内容

- ①研修内容を踏まえ、これからアドバンスリーダーとして実践したいことを考え、書き出す。
- ②これから自分の住んでいるまちをどんなまちにしていきたいかを考え、書き出す。

(2) 受講者から出た意見

①これから実践したいこと

<連携・つながりの強化>

- ・アドバンスリーダー同士の話し合いを行いたい
- ・行政、地域の中心になる区長や民生委員、社協などと広く連携を取りたい
- ・リーダーの認知度をあげたい
- ・サブ担当の人に高い意識をもって指導していきたい

<教室運営>

- ・4色ラダーなど新しい道具を取り入れることをしたい
- ・参加者に対して教室の感想を聞く



②どんなまちにしていきたいか

- ・健康寿命が延び、活気のある地域にしたい
- ・教室に来ない人を外に連れ出したい
- ・介護予防だけでなく、若い人も参加できる町づくりをしたい
- ・防災の意味からも安心安全に健康で暮らせる地域づくりをしたい
- ・独居で引きこもりの人を減らしていきたい
- ・ご近所同士、声のかけやすい環境にしていきたい

8. 実技発表について

合計15分で介護予防、メタボリックシンドローム対策、小児・親子の健康づくり等、普段行なっている実技指導について発表する。なお、実技発表は指導プログラム中のメインの内容やアピールしたい部分を発表する。

3分：実技指導プログラムについての説明

(題目、対象、目的、内容、安全確保など)

10分：発表

(実技指導プログラム中で選択した実技指導の部分)

2分：質疑

(あいち健康プラザの健康運動指導士、保健師が質疑等を行いアドバイスする)



今年度初の試みとして、実技発表の様子を見直す時間を設定しました。気づいたことや質問を投げかけるなど、有意義な時間となりました。

9. 感想や要望について

- ・自分が思っていることをまとめて発表することの難しさを痛感、初めて自分の動画を見て姿勢が悪かったので気を付けたい。とても勉強になり参加してよかったです。
- ・アドバンスリーダーの役割を知ることによってリーダーとして改めて自覚することができました。
- ・少人数制でグループワーク、発表動画視聴にしても有意義な時間でした。
- ・レポート記入に苦労しました。問いかけが難しかったです。
- ・緊張を楽しみながら実技発表できるかと思っていたが、体調不良で悲惨な結果でした。
- ・実技発表で参加者体験ができ、参考になるところが多く取り入れたいこと多かったです。
- ・健康寿命を意識した教室づくりがとても分かりました。
- ・これからも自分自身のため、地域の人たちの健康寿命を延ばすために、勉強していきたいと思っています。
- ・7人という少人数で皆さんと仲良くなり、とても充実した時間を過ごすことができました。指導していただいた先生方にもとても感謝いたします。
- ・ワクワク、ドキドキ長いようであつという間の3日間でした。一緒に受講された方々の活動状況などとても勉強になりました。
- ・動画視聴は、いやだと思いましたが、終わってみればとてもためになりました。スタッフの皆さんありがとうございました。
- ・各地域のリーダーの活動が知れてとても参考になりました。