

令和 6 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 6 年 11 月 16 日（土）、11 月 23 日（土）、11 月 30 日（土）

認定式・連絡会議：令和 6 年 12 月 21 日（土）

6. カリキュラム

場所:健康学習室		場所:健康学習室・レクリエーションジム		場所:健康学習室・レクリエーションジム	
1日目:令和6年11月16日(土)		2日目:令和6年11月23日(土)		3日目:令和6年11月30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 「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	10:00	実地研修 「実技発表」 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 運動指導員
11:00	講義 「愛知県の健康づくり施策」 ・健康日本21あいち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				
11:30	休憩	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 アドバンスリーダー	12:30	講義 「生活習慣病予防と介護予防について」 ・生活習慣病、メタボリックシンドローム予防 ・介護予防 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	13:00	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割②」 ・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
		13:30	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、メタボ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		
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 指導者養成課	14:30	指導案最終修正・実技発表順連絡	14:00	
15:00		15:00			

カリキュラム				ねらい	
11月16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23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。	
	講義	運動プログラムの実際	90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。	
11月30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	60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 指導者養成課の深澤より、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】愛知県の健康づくり施策

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 鈴木様より、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「社会環境の質の向上」をテーマに「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 指導者養成課の深澤より、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】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 健康運動指導士の深澤より、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、実技発表に向けた実技練習の時間を設けました。



【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 保健師の橋本より、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】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 管理栄養士の倉田より、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健康運動指導士、保健師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. 実技発表について

合計 15 分で介護予防等を目的とした普段行なっている実技指導について発表しました。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しました。

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）



8. 今後に向けて

研修会全体をとおして受講者から「研修会をとおしてアドバンスリーダーの活動イメージが具体的になりました」、「運動指導法を的確にアドバイスされ今後の活動の助けになりました」、「受講人数は少なかったが、和気あいあいと一体感を持って研修会に参加できました」などの感想をいただきました。今後も、健康づくりアドバンス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し、よりよい研修会の企画に取り組んでいきたいです。

9. 認定式・連絡会議について

令和6年12月21日（土）に「令和6年度愛知県健康づくりアドバンスリーダー認定式・連絡会議」を開催し、アドバンスリーダー26名、新アドバンスリーダー6名、計32名の出席がありました。

【認定式】

認定式では、アドバンスリーダーに認定された6名へ認定証書が授与されました。

6名（犬山市2名、常滑市1名、田原市3名）が新たに認定され、今年度までに201名の方がアドバンスリーダーに認定されました。



【連絡会議】

連絡会議では新規アドバンスリーダーの紹介後、当センターより、健康づくりリーダーの養成状況や研究事業に関する情報提供を行いました。情報提供後、「あなたのまちの地域資源の把握」をテーマにグループワークを実施しました。



グループワークでは、地域ごとのグループに分かれ「食生活」、「社会参加」に関する社会資源について意見交換を行いました。グループでの意見交換後、グループごとに全体へ向けた発表を行い地域の特徴や課題について共有がされました。