

# 令和7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7年11月15日(土)、11月22日(土)、11月29日(土)

認定式・連絡会議：令和8年1月17日(土)

## 6 プログラム

### 令和7年度愛知県健康づくりアドバンスリーダー認定研修会プログラム

場所:健康学習室		場所:健康学習室		場所:健康学習室・レクリエーションジム	
1日目:令和7年11月15日(土)		2日目:令和7年11月22日(土)		3日目:令和7年11月29日(土)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
10:15	受付	10:15	受付	10:15	受付
10:30	「アドバンスリーダーとしての役割とは」 (オリエンテーション含む) あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課	10:30	「健康づくり教室を運営するための 指導案作成②」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課	10:30	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	「アドバンスリーダーの事例報告」 ①市町村との連携 ②次世代の健康づくりリーダーの育成 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 アドバンスリーダー				
12:00	休憩 ※ 昼食は持参されるか、3階のレストラン (完全予約制)をご利用ください。持参され た方については、会場となる健康学習室2・ 3、または、3階のレストランをご利用できま す。	12:00	休憩 ※ 昼食は持参されるか、3階のレストラン (完全予約制)をご利用ください。持参され た方については、会場となる健康学習室2・ 3、または、3階のレストランをご利用できま す。	12:00	休憩 ※ 昼食は持参されるか、3階のレストラン (完全予約制)をご利用ください。持参され た方については、会場となる健康学習室2・ 3、または、3階のレストランをご利用できま す。
13:00	「健康づくり教室を運営するためのポイント」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課	13:00	「実技発表に向けたデモンストレーション」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課	13:00	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
13:30	「健康づくり教室を運営するための 指導案作成①」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課				
15:00	動画上映会 「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 研修啓発課	15:00		14:30	休憩
16:00				14:40	「今後に向けて ～実技発表、研修を終えて～」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課
				15:40	

Web 動画	生活習慣病予防と介護予防について
	生活習慣病予防・介護予防のための栄養・食生活のポイント
	安全で効果的な運動指導

	プログラム名	時間	形式	ねらい
実場	アドバンスリーダーとしての役割とは(オリエンテーション含む)	30分	講義	研修会の開始にあたり、アドバンスリーダーとしての役割について理解する。
	アドバンスリーダーの事例報告 ①市町村との連携 ②次世代の健康づくりリーダーの育成	60分	講義	現アドバンスリーダーの事例を聞き、活動内容について理解する。
	健康づくり教室を運営するためのポイント	30分	講義	教室の目的、対象者の情報収集など健康づくり教室運営をするためのポイントについて理解する。
	健康づくり教室を運営するための指導案作成①	90分	実技	健康づくり教室運営を想定し、教室の目的や対象者に応じた指導案を作成する。
	健康づくり教室を運営するための指導案作成②	90分	実技	健康づくり教室運営を想定し、教室の目的や対象者に応じた指導案を作成する。
	実技発表に向けたデモンストレーション	120分	実技	指導案をもとに実技発表で実施する内容のデモンストレーションを実施し、他者の観察、内容について助言する技術を習得する。
	実技発表	60分	実技	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。
Web動画	今後に向けて～実技発表、研修を終えて～	60分	個人ワーク グループワーク	実技発表、研修を振り返り今後の活動にどのように活かしていくのか考える
	生活習慣病予防と介護予防について	30分	動画講義	生活習慣病・介護の要因となる疾患についての基礎的な知識を習得し、予防方法について理解を深める。
	生活習慣病予防・介護予防のための栄養・食生活のポイント	30分	動画講義	生活習慣病予防・介護予防のための食事の提案や実践につなげられる知識と視点を養う
	安全で効果的な運動指導	30分	動画講義	ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニングの安全で効果的な方法を理解し、適切に指導できる実践的な知識と技能を高める

## 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 研修啓発課の荒河より、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】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 伊藤様より、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。



### 【講義】健康づくり教室を運営するためのポイント

あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士の荒河より、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。



## 2日目

### 【講義】健康づくり教室を運営するための指導案作成①②

研修会1日目および2日目に、指導案作成の時間を設けました。指導案作成のポイントについての講義後、研修啓発課の職員と書き方のポイントと一緒に確認しながら作成を進めました。



### 【実地研修】実技発表に向けたデモンストレーション

作成した指導案をもとに、実技発表で実施する内容のデモンストレーションをグループに分かれて実施しました。グループの受講者、研修啓発課の職員からフィードバックを行いました。



## 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」、自分の住んでいる町を「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「アドバンスリーダーとしての活動イメージが具体的になった」、「他地区のリーダーと交流でき、和気あいあいと一体感を持って参加できた」、「専門的な運動指導のアドバイスが今後の助けになった」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を検討し、よりよい研修会となるよう取り組んでいきます。

## 9. 認定式・連絡会議について

令和8年1月17日（土）に「令和7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30名、新アドバンスリーダー10名、計40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10名へ認定証書が授与されました。

10名（田原市4名、新城市3名、安城市1名、刈谷市1名、東浦町1名）が新たに認定され、今年度までに211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、「事例検討会～行政機関との連携を～」をテーマにアドバンスリーダーとして、行政機関との連携のために、令和6年度に行った「市町村健康づくりリーダー活用状況調査」の結果から、市町村の困っている事例や状況を解決するための方法についてグループ検討会を実施しました。



「高齢化改善・後任育成のための新規リーダーの増やし方」、「アドバンスリーダーと市町村が上手く連携するために」の2つの課題について、近隣地区でグループとなり解決策をディスカッションしました。