

## 令和7年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第4回)の実施報告

令和7年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第4回)の動画をホームページに掲載し、11月22日(土)から12月6日(土)までの2週間を視聴期間として実施しました。動画視聴回数は186回であり、アンケートの提出数は112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】

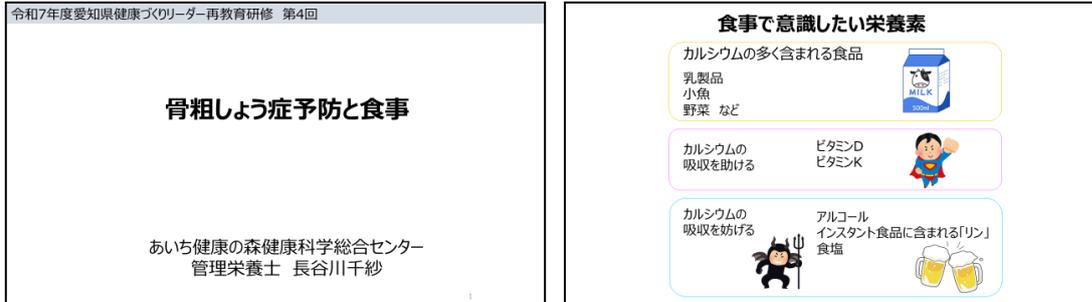
リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	4
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	7
		2	豊明	豊明・日進・東郷	4
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	3
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	4
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	6
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	1
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	0
④	知多	1	美浜	武豊・美浜・南知多	1
		2	半田	半田・阿久比	5
		3	知多	知多・常滑	9
		4	東海	東海・大府・東浦	1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	2
		3	安城	安城・知立	14
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	3
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	6
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	0
		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)	2
		5	田原	田原(渥美)	7
		6	不明		0
小 計					92
連絡協議会に属さないリーダー					20
合 計					112

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
骨粗しょう症予防の食事	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 長谷川 千紗

## 【研修会の様子】

### ●骨粗しょう症予防の食事について



骨粗しょう症予防の食事について、管理栄養士の長谷川より講義を行いました。

第3期健康日本21 あいち計画の基本方針の「ライフコースアプローチ」の女性の健康課題の一つとして骨量低下があり、骨折・転倒は介護要因の第3位で50代以降の女性の3人に1人は骨粗鬆症であることなど、その予防の重要性について紹介しました。骨粗しょう症は骨強度（骨量プラス骨質）が低下し、骨折を起こしやすくなる病気で、予防のための食事のポイントとして、カルシウムの多く含まれる食品（乳製品、小魚、野菜など）、カルシウムの吸収を助ける栄養素（ビタミンD、ビタミンK）、カルシウムの吸収を妨げる栄養素（アルコール、リン、食塩）を意識した食事の工夫を解説しました。また、適度な日光浴、運動などの生活習慣全般のポイントについても併せて解説しました。

受講後のアンケートでは「骨粗しょう症が身近な病気であることを伝えたい」、「単なる知識だけでなく、具体的に何をどれだけすればよいか（カルシウム不足を補うには、何をどれ程食べたらよいかなど）の情報があり、役にたった」「予防のための運動は既に取り入れていたが、食事面の話まではなかなか出来ていなかった。今後は栄養面のアドバイスも少しずつ伝えていきたい」等の感想がありました。

また、「身近なテーマが多く、参考になる」等の感想がありました。

今後も、皆様からの意見を踏まえ、より良い研修会を企画していきたいと思っております。