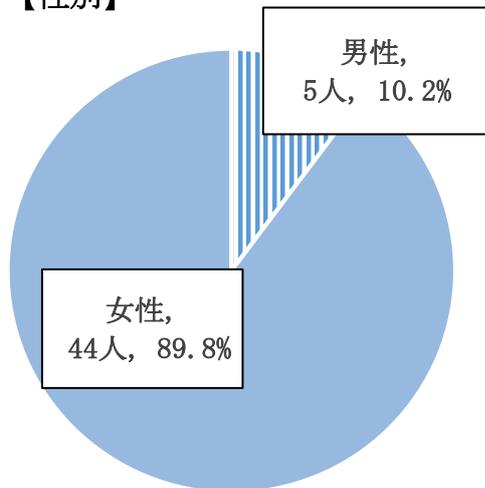


令和7年度愛知県健康づくりリーダー登録研修会（標準コース）にて 新たに49名が登録されました

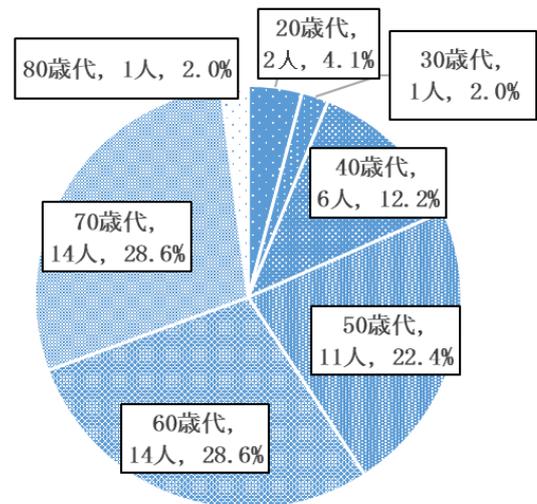
令和7年9月19日（金）から11月9日（金）までの期間、令和7年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会を全3日間の来場型と通信型を組み合わせたプログラムを行いました。49名が新たに愛知県健康づくりリーダーに登録され、総養成者数は3,379人、総登録者数は2,952名となりました（令和8年1月現在）。

<令和7年度登録者について>

【性別】



【年代】



【地区別登録者数】 ※市町村の区分けは愛知県健康づくりリーダー連絡協議会の支部に準ずる

名古屋		尾張北部		尾張西部		知多半島	
昭和区	0	瀬戸市	0	一宮市	4	武豊町	0
名東区	0	尾張旭市	0	弥富市	0	美浜町	0
千種区	0	長久手市	0	津島市	0	南知多町	0
中区	0	春日井市	3	あま市	0	半田市	0
中川区	0	豊明市	5	大治町	0	阿久比町	0
中村区	0	日進市	1	蟹江町	1	知多市	0
瑞穂区	0	東郷町	2	飛島村	0	常滑市	4
港区	0	江南市	0	愛西市	0	東海市	1
南区	0	犬山市	1	稲沢市	4	大府市	0
緑区	0	岩倉市	0			東浦町	0
天白区	0	大口町	0				
熱田区	0	扶桑町	0				
北区	0	小牧市	0				
守山区	0	北名古屋市	1				
東区	0	清須市	0				
西区	0	豊山町	0				
総計	0	総計	13	総計	9	総計	5

西三河南部		西三河北部		東三河	
岡崎市	3	みよし市	0	豊橋市	2
刈谷市	2	豊田市	2	豊川市	4
碧南市	0			蒲郡市	3
高浜市	0			新城市	1
安城市	2			設楽町	0
知立市	1			東栄町	0
西尾市	1			豊根村	0
幸田町	0			田原市	1
総計	9	総計	2	総計	11

令和7年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会（標準コース）

来場日

①		②		③	
時間	9/19 (金)	時間	10/18 (土)	時間	11/7 (金)
10:00	受付	9:00	【Web動画 上映会】 全項目 動画放映	10:00	受付
10:30	健康づくりリーダーとしての心構え (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 健康学習室2・3			10:30	わが町の地域資源を見つけ活用しよう！ あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 健康学習室2・3
11:00	小休憩			11:30	小休憩
11:10	愛知県における 健康づくりの取り組み 愛知県保健医療局健康医務部 健康対策課 健康学習室2・3			11:40	研修の学びを実践へ！ あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 健康学習室2・3
11:40	小休憩			12:40	閉講式
11:50	健康づくりリーダー活動の実際 健康づくりリーダー連絡協議会 会長 健康学習室2・3			12:00	昼食
12:20	昼食			13:00	受付
13:20	【Web視聴】 Web学習のルール説明 「健康とウェルビーイングについて」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 健康学習室2・3			13:30	コミュニケーションの基本！ 「周囲に広めるため」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 レクリエーションジム
14:20	健康学習室2・3			14:30	小休憩
				14:40	【運動実技】 「有酸素運動」「筋力トレーニング」 「ストレッチング」 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 レクリエーションジム
		15:40			

※Web動画視聴プログラムは、各自のデバイスで受講となりますが、インターネット環境がなく視聴が難しい場合のために、□プラザを会場として動画を放映する機会を2日設定しています。

Web動画放映日※

日程	時間	場所
9/27 (土)	13:00~16:00	健康学習室2・3
10/18 (土)	9:00~12:00	健康学習室2・3

プログラム内容は変更する場合があります。

上記期間中（10～11月）に臨地実習を実施。

3日間の日程に加え Web 動画の視聴を加えたプログラムで研修会を開催しました。また、愛知県健康づくりアドバンスリーダーが運営する健康教室への参加（臨地実習）を実施した。

【研修会の様子】

研修会の来場型では、健康づくりリーダーやボランティアの概要をはじめ「コミュニケーションの基本」「3種類の運動」等の講義や実技、グループワークを行い、生活習慣病、運動、食事、口腔機能向上といった健康づくりに関する知識を Web 動画にて実施した。なお、自身での動画視聴が困難な受講者のために、当センター内で動画放映日を別途設けた。視聴後は、知識定着を目的とした確認テストを行い、動画を参照しながら回答できる形式で実施した。

初日のプログラムには、愛知県の健康施策や登録後のボランティア活動が具体的にイメージできるよう、活動紹介を組み込んだ。2日目以降の運動実技指導では、有酸素運動・筋トレ・ストレッチの動画を模倣できるよう、運動指導員によるレクチャーを実施し、安全かつ効果的な実践方法を習得させた。また、受講者による班編成を行い、コミュニケーションに関するワークショップや、地域の資源・行政の取り組みを調査するグループワーク、ロールプレイを実施した。これにより、実際の活動に向けた具体的なイメージ形成を図った。

講義



運動実技



「コミュニケーションの基本」では、傾聴と共感などワークを実施。

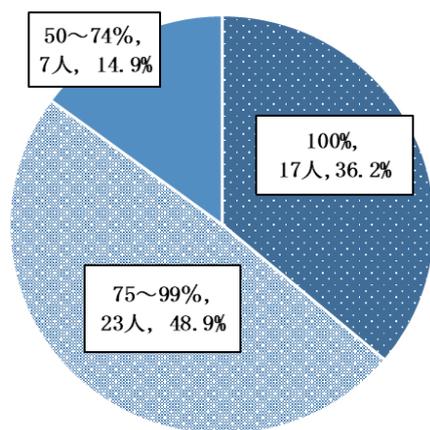


(グループワーク)

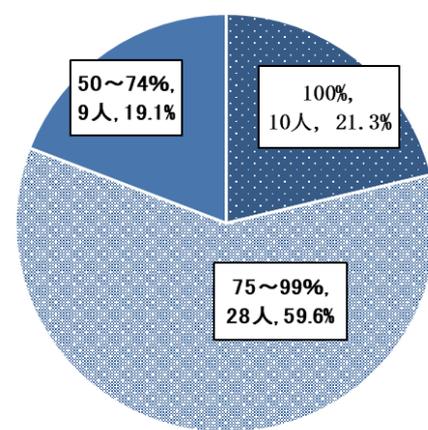


【研修会の満足度と理解度 (n=47)】

満足度



理解度



満足度は75~100%の割合が85%以上、理解度では75~100%の割合が80%以上を占め、高い満足度と理解度を得ることができた。

【受講者の感想】

- ・ 動画視聴は自宅で好きなタイミングで見ることができ、非常に良かったです。
- ・ 動画のため、聞き逃した部分など再度視聴でき復習ができることが良かったです。
- ・ 「健康日本21」の変更点やあいち計画の具体的な取り組みについて詳しく知ることができました。
- ・ 三次喫煙、食事リズムと血糖値など健康に関する幅広い有益な知識が得られました。
- ・ 自身の健康維持だけでなく、学んだことを地域に広めていきたいという意欲が高まりました。
- ・ 臨地実習など実際の現場を見学・体験できたことが大変参考になりました。
- ・ 臨地実習が1箇所ではなく複数行きたかったです。
- ・ グループワークが多く、他の参加者と話す機会が豊富だったことが良い刺激になりました。
- ・ 「他己紹介」が相手を知る面白い方法だと思いました。
- ・ 近隣グループと交流することで繋がりができ、今後の活動に生かせると感じました。
- ・ スタッフや指導者が笑顔で親切に接してくれて安心して楽しく通うことができました。

【まとめ】

今年度より研修プログラムを6日間から3日間に短縮し、座学による知識習得を主とする講話はWeb動画での事前視聴形式に変更した。その結果、期間への満足度が高まっただけでなく、振り返り視聴による復習が可能となり、確認テストの正答率も非常に高く、より知識の定着につながっていた。

また、今回から運動指導に限らず「健康情報の発信」や「イベント協力」など、専門的な指導スキルを必須としない内容を盛り込んだことで、行政機関への協力や健康情報の発信に意欲を示す受講者が増えていた。

今後も、健康づくりリーダーとしての知識や技術の習得に向けた運営方法を検討していき、愛知県全体の健康格差の縮小やヘルスリテラシー向上につながる内容にしていきたい。