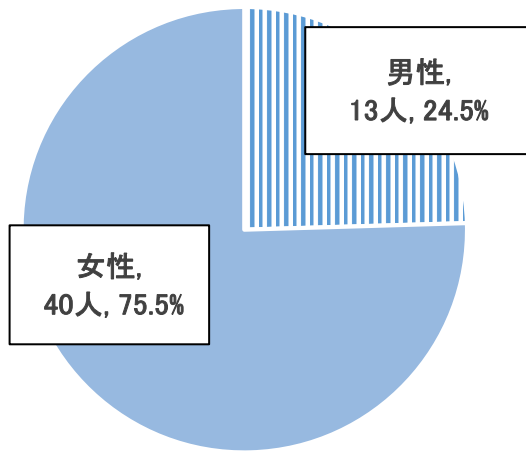


令和6年度愛知県健康づくりリーダー登録研修会（標準コース）にて 新たに53名が登録されました

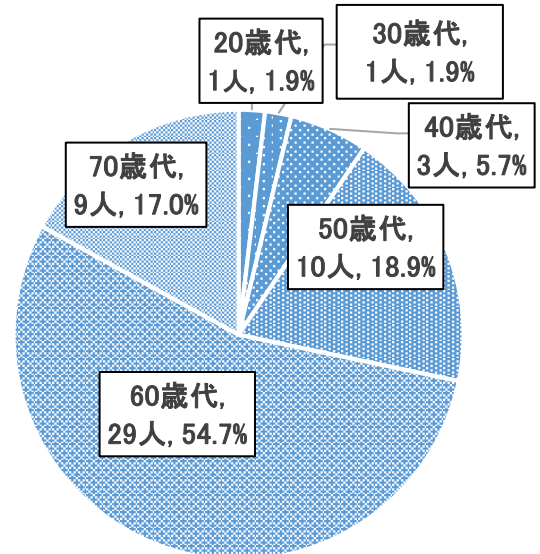
令和6年9月20日（金）から11月1日（金）までの期間、令和6年度愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会を全6日間の日程で行いました。53名が新たに愛知県健康づくりリーダーに登録され、総登録者数は2,916名となりました（令和7年2月現在）。

<令和6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	1	一宮市	2	武豊町	1
名東区	1	尾張旭市	1	弥富市	1	美浜町	0
千種区	1	長久手市	0	津島市	0	南知多町	0
中区	0	春日井市	2	あま市	1	半田市	5
中川区	0	豊明市	1	大治町	0	阿久比町	1
中村区	0	日進市	0	蟹江町	1	知多市	4
瑞穂区	0	東郷町	0	飛島村	0	常滑市	3
港区	0	江南市	1	愛西市	0	東海市	0
南区	0	犬山市	2	稲沢市	0	大府市	3
緑区	2	岩倉市	0			東浦町	2
天白区	0	大口町	1				
熱田区	0	扶桑町	1				
北区	0	小牧市	1				
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	4	総計	12	総計	5	総計	19
西三河南部		西三河北部		東三河			
岡崎市	1	みよし市	0	豊橋市	2		
刈谷市	0	豊田市	2	豊川市	0		
碧南市	1			蒲郡市	1		
高浜市	1			新城市	0		
安城市	1			設楽町	0		
知立市	0			東栄町	0		
西尾市	2			豊根村	0		
幸田町	0			田原市	2		
総計	6	総計	2	総計	5		

【カリキュラム】

令和6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) プログラム

①	②	③	④	⑤	⑥
9/20 (金) 9:30 受付 10:00 開講式 (オリエンテーション含む) さあ、はじめよう！健康づくり あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 11:00 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 中谷 圭甫 12:10 昼食	9/28 (土) 9:30 受付 10:00 心肺蘇生法・AED 半田消防署東浦西部出張所 11:30 小休憩 11:40 睡眠・飲酒・喫煙について あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 宇野 颯人 12:40 昼食	10/5 (土) 9:30 受付 10:00 健康づくりと食事 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 木村 美奈 11:00 小休憩 11:10 健康づくりと身体活動 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 池田 達哉 12:10 昼食	10/12 (土) 9:30 受付 10:00 高齢者の健康づくり ～介護予防を考える～ あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 高畑 俊美 11:00 小休憩 11:10 お口の中の健康づくり あいち健康の森健康科学総合センター 歯科衛生士 永田 千里 11:40 昼食	10/26 (土) 9:30 受付 10:00 教室を計画してみよう！ あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 12:00 昼食	11/1 (金) 9:30 受付 10:00 次世代に向けた健康づくり あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 柳原 肇 11:00 小休憩 11:10 市町村の活動と 健康づくりリーダーに期待すること 半田市役所健康課 11:40 昼食
13:10 健康づくりリーダーに期待すること 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 会長 柴崎 剛代 13:40 小休憩 13:50 生活習慣病と メタボリックシンドローム ～私のデータからみた健康づくり～ あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 相木 真実 14:50 小休憩 15:00 安全に運動するために あいち健康の森健康科学総合センター 医師 吉武 葵子	13:40 ご当地体験 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 副会長 岡本 登子 14:40 小休憩 14:50 レクリエーションの理論と実際 愛知県レクリエーション協会 副理事長 齋戸 善弘	13:10 さあ！からだを動かそう① ～筋力トレーニング編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 山城 衛 14:40 小休憩 14:50 さあ！からだを動かそう② ～ストレッチ編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 木下 洸大	12:40 さあ！からだを動かそう③ ～有酸素運動編～ 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 堀見 宗次 13:40 小休憩 13:50 体力測定からわかること 【実技】 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 池田 達哉 健康運動指導士 深澤 卓矢	13:00 さあ！からだを動かそう④ ～ロールプレイ～ あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 池田 達哉 健康運動指導士 深澤 卓矢 15:00 小休憩 16:20 閉講式	12:40 広げよう！健康づくりの輪 あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 ※市町村保健師、道監支部長を交えて 14:40 小休憩 14:50 みんなで変える健康づくり ～地域のつながり強化とQOL～ あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部長 平川 仁尚 15:50 小休憩 16:10 閉講式

※1単位＝60分 総時間数：1800分(30時間)
 ※カリキュラム内容は変更する場合があります。
 ※全30単位のうち、7割(21単位)以上の出席・レポート提出が必要です。
 ※上記期間中(9～10月)に臨地実習を実施。

6日間の日程で研修会を開催しました。また、愛知県健康づくりリーダーの活動を実際に体験することを目的に、研修会開催期間中、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）を行いました。

【研修会の様子】

研修会は、健康づくりリーダー、ボランティアについて知ることをはじめ、生活習慣病、運動、食事、口腔機能向上等の健康づくりに関する知識や、世代に応じた健康づくりのポイント、愛知県の健康施策、登録後のボランティア活動がイメージできるよう活動紹介を組み込むなどのカリキュラム構成としました。

自身の健診結果を見ながらの生活習慣病予防の講義や、運動実技指導では有酸素運動や筋トレ・ストレッチの安全で効果的な手法の確認に加えて、体力測定の実施方法など学びました。各カリキュラムの受講後には、レポートを作成し、学んだ知識をより深めました。

また、受講者同士の班を編成し、グループワークやロールプレイ等を通じてつながりを深めました。

（研修会の様子）

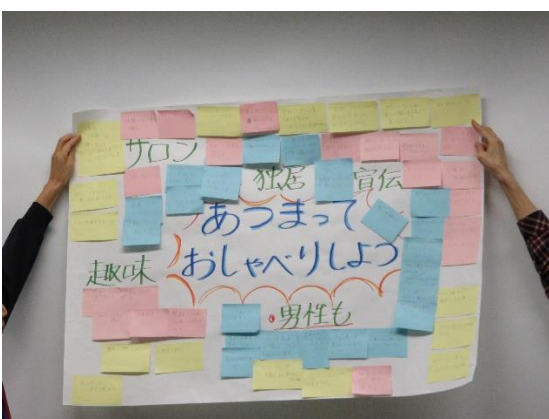
講義



運動実技



「教室を計画してみよう」では、班内で健康づくり教室を企画し、全体へ共有しました。



研修会の最終日には、地域ごとのグループに分かれて、研修会での気づき、自分の地域の健康課題、今後、健康づくりリーダーとして取り組んでいきたいことについて、グループワークを行いました。また、健康づくりリーダー連絡協議会の支部長や市町村の担当者も各グループに入り、助言をいただきました、最後に、グループごとに話し合った内容を、全体に向けて発表しました。

(グループワーク・発表会の様子)



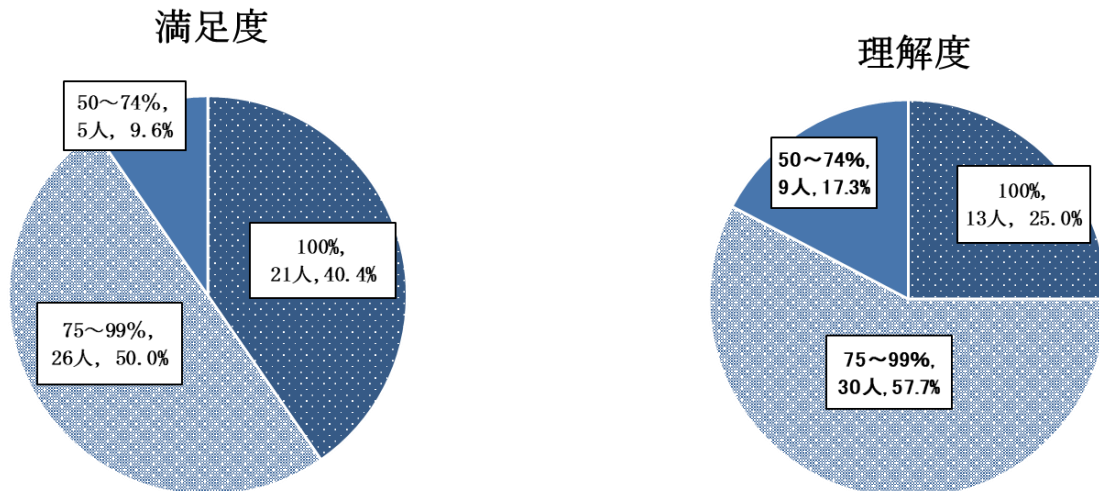
【認定式】

認定式では、健康づくりリーダー連絡協議会会長の祝辞後、あいち健康の森健康科学総合センター健康開発部部長より修了証書が授与されました。

(認定式の様子)



【研修会の満足度と理解度（n=52）】



満足度は75～100%の割合が90%以上、理解度では80%以上を占め、高い満足度と理解度を得ることができました。

【受講者の感想】

- ・健康に関する知識が増えました。
- ・筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動、心肺蘇生など実際に体験できました。
- ・健康と食事の関係が少しわかりました。
- ・グループで活動でき、同じ目的をもった仲間と交流でき良かったです。
- ・年齢や男女いろいろな地域や職業の方と同じ目的に向かって関わることができました。
- ・グループの方と親しくなれ、情報交換できました。
- ・実技で学べた内容が、実践的で良かったです。
- ・各講師の先生の話が、内容も分かりやすく理解できました。
- ・研修は楽しく、有意義なものでした。
- ・心肺蘇生やAEDの使い方など、実践的な内容を学べて良かったです。
- ・ロールプレイなど、体験型の学習は理解を深めるのに役立ちました。
- ・研修期間があっという間でした。

【まとめ】

健康づくりリーダーに期待されている、「まずは自分自身の健康づくりからはじめる」、「健康づくりに関する知識や技術を身近な人に広め、地域活動に積極的に参加する」ことに対して、意欲的な発言がみられました。班ごとのグループワークやロールプレイの時間をしっかりとることで、リーダー活動の際の具体的な行動のイメージを持つことができました。また、交流をはかりコミュニケーションを通じて、受講者同士のつながりが強まったことや切磋琢磨できたという感想を多くいただきました。

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や内容の検討と、研修会を通じてボランティア同士の交流、市町村担当者との連携を推進する養成研修会の企画に取り組んでいきたいです。