

## 令和6年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)の実施報告

令和6年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)の動画をホームページに掲載し、1月25日(土)から2月8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266回であり、アンケートの提出数は95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】

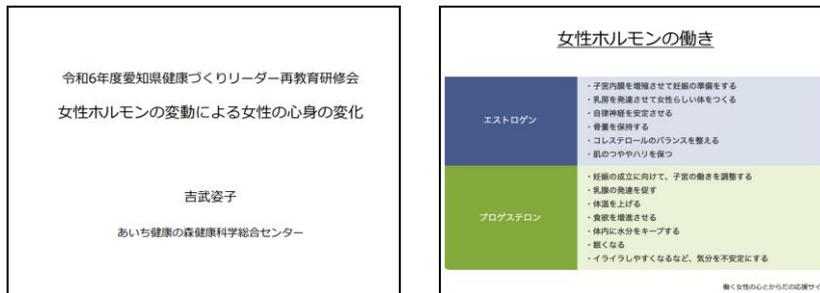
リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	1
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	7
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	2
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	4
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	2
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	1
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺)・大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	2
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	1
④	知多	1	美浜	武豊・美浜・南知多	1
		2	半田	半田・阿久比	4
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府・東浦	2
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	5
		3	安城	安城・知立	11
		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	4
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	2
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	1
		5	田原	田原(渥美)	5
小計					78
連絡協議会に属さないリーダー					17
<b>合計</b>					<b>95</b>

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
女性の健康づくり	あいち健康の森健康科学総合センター 医師 吉武 姿子

## 【研修会の様子】

### ●女性の健康づくり



女性の健康づくりのポイントについて、医師の吉武より講義を行いました。

ライフコースアプローチを意識した女性の健康づくりについて、更年期から高齢期の女性ホルモン低下による心身の変化や症状について伝えました。また、変化への対応方法として、個人差を踏まえ、心理・社会的葛藤を理解したうえで、順応な視点を持つことが大切であることを伝えました。

受講後のアンケートでは「更年期に伴う身体的、精神的な変化に対する理解を深めることができた」、「体調不良や心の不調があっても、無理せず、周囲が理解し、サポートすることが大切だと再認識した」、「自身の体調や変化を振り返りながら、参加者に対する寄り添い方を考える機会となった」等の感想がありました。

また、「研修内容は満足しており、リーダーとしての成長に繋がる機会だった」、「研修内容は、実践的に役立つ内容だった」等の感想がありました。

今後も、受講者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。