

令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)における報告

令和3年9月25日(土)に令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)を開催しました。感染症対策のため定員を設け、健康学習室2・3とレクリエーションジムの2つの研修会場を移動しながら、それぞれ受講いただきました。健康づくりリーダー81名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

【地区別参加状況】

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	3
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	4
		3	北	北・守山・東・西	1
		4	未記入		1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	5
		2	豊明	豊明・日進・東郷	5
		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	4
		5	未記入		1
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	2
		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)	0
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	1
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	7
		2	半田	半田	1
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府	3
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	0
		3	安城	安城・知立	5
		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		2
		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)	0
		5	田原	田原(渥美)	2
小計					74
連絡協議会に属さないリーダー					7
行政関係					0
その他					0
合計					81

【カリキュラム】

内 容	講 師
生活習慣病予防について（講義）	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 佐々木 伸一
簡易体力、生活体力測定の方法と その評価方法（講義・実技）	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 池田 達哉

【研修会の様子】

●生活習慣病予防について（講義）



健康学習室2・3では、生活習慣病予防について、講義を行いました。メタボリックシンドロームや高血圧、高血糖、脂質異常症に関する基本的な知識と、予防のための具体的な改善ポイントについて情報提供しました。また、コロナ禍において、健診や医療機関受診を見送る人が増加している状況下で、改めて健診（検診）の目的や必要性について周知しました。アンケートには「生活習慣を見直したいと思いました。」「定期的な運動や

バランスの良い食事を心がけたいです。」「コロナ太りにならないよう気を付けます。」等の感想をいただきました。

●簡易体力、生活体力測定の方法とその評価方法（講義・実技）



レクリエーションジムでは、当センターで実施している簡易体力測定と生活体力測定の方法、その評価方法について講義と実技を行いました。筋力、全身持久力、柔軟性、筋持久力、平衡感覚等を評価するための、年齢に応じた測定種目や目的、方法や測定時の留意点について、ひとつずつ確認を行いました。また、測定を行うのみでなく、測定結果のフィードバック、経年的な体力変化の見方、体力を維持するためのプログラム内容の工夫についてお伝えしました。アンケートには「自身の体力測定も行い、健康に留意していきたいです。」「コロナ禍で活動機会が減り忘れていたことが多く、再確認する良い機会となりました。」等の感想をいただきました。

研修会全体の意見として、「分かりやすい講義でした。」「久しぶりに直接研修を受けることができよかったです。」「多くのリーダーに会うことができ嬉しかったです。」等の感想をいただきました。

引き続き、皆様からの貴重な意見を次回の研修会へ活かし、より良い研修会を企画していきたいと思っております。

●研修会終了後に担当講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。



研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー17名が参加し、意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、当日の研修内容に関する質疑応答や普段の活動への反映について話し合いました。また、アドバンスリーダー同士で、活動状況や課題点について情報共有を行いました。

生活習慣病予防については、講師から「皆さん自身の検査結果等を見て、まずは自身の健康づくりについて見直す機会としてほしい」とお話がありました。教室参加者から、『食事や運動習慣に気をつけていてもコレステロール値が改善しない』というアドバンスリーダーからの意見に対し、「まずはモチベーションを落とさないよう、ご本人の頑張りを称賛するような前向きな声かけをしていただき、検査値や個人に合わせた保健指導については、かかりつけ医や市町村の保健事業(健康相談等)で相談できることをお伝えいただけると嬉しいです」との回答がありました。

体力測定については、「コロナ禍で教室が中止になり、参加者の健康状態の悪化が心配」という意見があり、講師から「運動習慣の減少から、どんな体力が低下しているのかを知るためにも体力測定を活用いただきたい」「これまではできていたというイメージと現状とのギャップから、怪我につながる可能性もあるため、運動強度をはじめとする安全管理にも今一度気を配っていただきたい」とコメントがありました。

短い時間でしたが、活発な意見交換により有意義な時間になりました。