

リーダーバンク登録研修会の免除規定について(案)  
【現行カリキュラムに対する免除項目】

○:学習済み(免除) △:一部学習済み(免除可能だが、受講が望ましい。)

カリキュラム名	単位	形式	内容	健康運動指導士	健康運動実践指導者	保健師	看護師	管理栄養士	保健体育教諭(中高)	介護福祉士	介護職員 初任者研修
1 さあ、はじめよう！健康づくり（研修会を始めるにあたって）	1	講	健康づくりリーダー養成がスタートした経緯や健康づくりリーダーについて理解する。								
2 愛知県における健康づくりの取り組み	1	講	愛知県の健康づくりの施策を理解し、健康日本21あいち新計画を推進するための健康づくりリーダーの役割について理解する。	△	△						
3 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～	1	講	循環器疾患や糖尿病が発症する原因や発症までの経緯、生活習慣との関連性について理解する。また、健康度評価の結果から、自分自身の自己評価及び健康目標を設定し、自らの行動変容を促す。	△	△	○	○	○			
4 お口の中の健康づくり	1	講	健康づくりおよび介護予防のための口腔機能維持・向上に向けて正しい口腔ケアの方法について理解する。			○	○	○		△	△
5 健康づくりと身体活動	1	講	健康づくり、介護予防のための運動、その必要性、実践方法を学ぶ。また、健康づくりのための身体活動基準2013について学び、その活用法、アドバイス法を理解する。	○	○				△		
5 安全に運動するために	1	講	健康づくり指導を実施する際の注意点等を理解する。	○	○	△	△				
7 健康づくりと食事	1	講	健康づくりのための栄養、介護予防のための低栄養予防について、その必要性、実践方法を学び、指導の幅を広げる。	○	○	△	△	○			
8 飲酒・喫煙・睡眠について	1	講	休養・睡眠の必要性や、ストレスの正しい解消法について学び、それらとメンタルヘルスとの関連性について理解する。飲酒の適正量や生活習慣病との関連性について理解する。また、たばこの危険性やがんとの関連性、COPDについて学ぶ。	△	△	○	○	○			
9 健康づくりリーダーに期待すること	1	講	健康づくりリーダーに求められている活動について考える。また、実際の活動の様子を学ぶ中で実際の活動に向けたイメージを持つことができる。								
10 さあ！からだを動かそう①～ストレッチ編～	1	実	ストレッチングについて学び、その指導方法を身に付ける。	○	○				△		
11 さあ！からだを動かそう②～有酸素運動編～	1	実	有酸素運動について学び、その指導方法を身に付ける。	○	○				△		
12 さあ！からだを動かそう③～筋力トレーニング編～	1	実	筋力トレーニングについて学び、その指導方法を身に付ける。	○	○				△		
13 次世代に向けた健康づくり	1	講	健やか親子21、現在の子どもの健康課題について知り、子どもの健康教育の実際について学ぶ。			△	△	○	△		
14 健康寿命を延ばす秘訣～介護予防を考える～	1	講	介護予防事業の仕組みや介護予防の重要性を理解し、今後の指導の幅を広げる。								
15 教室を計画してみよう！	1	講	実際の教室運営・指導法を学び、研修後、スムーズに地域のリーダーとして活動ができるようにする。								
16 広げよう！健康づくりの輪 みんなで広げる“健康づくりの輪” (研修会を終えるにあたって)	2	GW	研修会のもどめを行い、自分たち健康づくりリーダーには何ができるのかについて具体的に考え、知識と実践を結びつける。また、各市町村の職員の方にもご参加いただき、地域との連携、県との連携を考える。さらに、地域で自ら進んで活動していく意欲を高める。								
17 地域実践！ 健康づくりリーダー体験実習	1	実	健康づくりリーダーが活動している現場を体験することで、健康づくりリーダー活動への理解を深める。								

総単位数(1単位:1講義・実技・GW・実習)

18 単位