

平成 30 年度 第 2 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会における報告

平成 30 年 7 月 13 日（金）に平成 30 年度 第 2 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め 135 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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	7
		3	北	北・守山・東・西	6
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	3
		2	豊明	豊明・日進・東郷	8
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	5
		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	8
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	4
		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)	7
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	3
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	7
		2	半田	半田	4
		3	知多	知多・常滑	10
		4	東海	東海・大府	6
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	6
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	2
		3	安城	安城・知立	10
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	7
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		2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	7
		3	蒲郡	蒲郡	3
		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)	1
小 計					122
連絡協議会に属さないリーダー					11
行政関係					2
そ の 他					0
合 計					135

【カリキュラム】

内 容	講 師
お酒と上手に付き合う方法と禁煙支援	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 金子 慎介
若い女性に向けた健康づくり 食事編 運動編	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 安田 実加 健康運動指導士 平林 愛子

【研修会の様子】

●お酒と上手に付き合う方法と禁煙支援



アルコール・COPD・タバコの3点について、生活習慣病との関連や対策方法、健康日本21 あいち新計画の目標値と現状等話し、AUDIT（アルコールスクリーニングテスト）やCOPDチェック表、ニコチン依存度テストを実際に行いました。壁や絨毯などに付いたタバコの成分からも受動喫煙になるという話には驚く表情も見られました。

アンケートでは73.4%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「禁煙をさせたい人にニコチン依存度テストをやってもらい納得させたい。」という声がありました。

●若い女性に向けた健康づくり 食事編・運動編



平成27年度から平成29年度にかけて実施した女性のやせに関する研究の結果を踏まえて、若い女性の特徴や改善方法について、食事面と運動面から話しました。

食事編では、若い女性の食事の特徴や、バランスよく適量を食べるポイントを伝えました。運動編では、若い女性の運動習慣や運動の効果について話し、生活の中で運動を取り入れる方法についての実技を行いました。

アンケートでは75.5%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「若い人の運動不足を身近に感じているので、少しでも役に立ちたい。」という声がありました。

●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11名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、今後の地域活動普及に向けた課題解決や現状報告をすることで、情報の共有をしています。

終始、タバコに関する質問や意見が多くありました。身近に喫煙者がいるため、情報提供したいという声やカーテンや壁についたタバコの有害成分も害になることを初めて知った、という感想がありました。それに対し、講師からは、「気を付けているようで、間違った分煙方法などを行っている人が多いので、ぜひ正しい情報を伝えてほしい」と回答がありました。

さらに「身近な人に禁煙を勧めたい」という意見に対し、「頭ごなしではなく、禁煙のメリットを伝えると興味を持ってもらいやすい。禁煙を考えている人には、ぜひ情報提供してほしい」とメッセージがありました。

また、若い女性の食事については、手のひらに乗せる量についての質問や、主菜（主菜に含まれる脂肪分）の過剰摂取により LDL コレステロール値が上昇する話に驚いたという声がありました。

若い女性の運動については、講師より「若い女性の活動量を増やすコツとしては、生活に合わせた方法を取り入れることが大切。」というメッセージがありました。

短い時間でしたが、質問や意見の絶えない有意義な時間になりました。

次回 第3回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

日時：平成30年 9月6日（木）13:30～

場所：あいち健康プラザ 学習室2・3、レクリエーションジム

内容：「子どもの発育発達に合わせた運動」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。