

令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第 4 回)における報告

令和元年 11 月 30 日（土）に令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第 4 回)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 80 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	7
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	4
		3	北	北・守山・東・西	3
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	3
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	9
		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	15
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・基目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	5
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	2
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	0
		2	半田	半田	0
		3	知多	知多・常滑	4
		4	東海	東海・大府	1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	2
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	0
		3	安城	安城・知立	2
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	0
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	1
⑦	東三河	1	豊橋		1
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	0
		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)	0
小 計					67
連絡協議会に属さないリーダー					9
行政関係					1
そ の 他					3
合 計					80

【カリキュラム】

内 容	講 師
生活習慣病予防に関する健診データの見方 （講義）	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 森田 有貴子
障がい者への運動指導（実技）	アドバンスリーダー 近藤 理子

【研修会の様子】

●生活習慣病予防に関する健診データの見方（講義）



前半の講義では、生活習慣病予防に関する健診データの見方について、検査数値の見方や、改善方法、健診の必要性についての講義を行いました。身体の各器官の役割を確認しながら数値の見方を学ぶことで、より検査値の重要性に気づくことができたかと思います。アンケート結果にも「塩分を減らそうと努力しようと思った。」「再認識できてよかった。」という感想があり、健診の重要性や、生活習慣の改善に対する意識がより高まったかと思います。

●障がい者への運動指導（実技）



後半の実技では、障がい者への運動指導を行いました。道具を使用し、対象者に応じて強度、難易度を調整する運動内容では、体験しながら、指導上の留意点等を学びました。アンケートには「身近なもので出来ることを勉強しました。」「障がい者への指導はしていないが、レクとして取り入れることができそう。」という意見がありました。

●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6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者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はなく、地域活動の現状報告を行い、課題解決に向けた情報共有をしています。

まず講師から講義のポイントを再度伝えていただきました。その後、質疑応答を行いました。生活習慣病予防に関する健診データの見方については、講師から「特に血液検査の結果についての質問が多いので、そのあたりと、今からでも出来ることに着目して話をした。」との説明がありました。リーダーの方からは「収縮期血圧は140を超えると高血圧ですか、また、それは年齢関係なく一律で決まっていますか。」という質問がありました。講師からは「2019年に基準が130に引き下げられた。また、基準は、75歳未満の成人高血圧患者と糖尿病合併の高血圧患者、CKD患者、75歳以上の高齢高血圧患者の4区分に分けられている。」との回答がありました。また、障がい者への運動指導では、「道具を用いた運動について、棒1本でもあれば出来ることをお伝えした。例えば、棒を紐に変えて行っても良い。」との説明がありました。リーダーの方からは「あの棒は何を使って作られていますか。」との質問があり、講師から「新聞紙で出来ている。ガムテープを縦に巻いて作成している。」との回答がありました。また、講師より、「実際の現場では、準備から受講者が行うのはほぼ不可能で、内容も時間内にできることは限られるので、今日の内容を一つのたたき台として理解してもらえたら良い。」とのお話もありました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)のご案内

日時：令和2年 1月18日(土)13:30～

場所：あいち健康の森健康科学総合センター

内容：「子どもの生活習慣病対策」(講義)

「子どもの生活習慣病予防のための運動」(実技)



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。