

平成 30 年度 第 1 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 5 月 23 日（水）に平成 30 年度 第 1 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 190 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	6
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	8
		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	14
		2	豊明	豊明・日進・東郷	15
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	10
		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)	4
		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	13
		2	半田	半田	4
		3	知多	知多・常滑	13
		4	東海	東海・大府	13
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	8
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	16
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	6
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	3
⑦	東三河	1	豊橋		5
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	5
		3	蒲郡	蒲郡	4
		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)	2
小 計					174
連絡協議会に属さないリーダー					15
行政関係					1
そ の 他					0
合 計					190

【カリキュラム】

内 容	講 師
健康なまちづくり リーダーとしてできること	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課 主査 尾関 拓也
日常生活でできる運動 椅子編	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 糸魚川 靖子

【研修会の様子】

●健康なまちづくり リーダーとしてできること



健康日本 21 あいち新計画の中間評価についてや、特定健診・がん検診の受診率の現状、健診の必要性等についてお話しし、健診の必要性・受けない理由・受診率向上のためにできることの3点についてグループワークを行いました。受診率向上について、「教室等でメリットなどを伝えて声かけする。」「まずは自分が受けるようにする。」といった意見がありました。

アンケートでは 74.5%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、「健診の必要性を地域の方に伝えていきたいと思った。」という声がありました。

●日常生活でできる運動 椅子編



実技では、まず椅子を使った運動のメリット・デメリットを考えてもらい、椅子の大きさや形状等の特徴、椅子の使い方、指導上の注意点などの基本的な情報をお伝えしました。また、椅子の正しい座り方や椅子を使った筋トレ・ストレッチについて紹介し、ロールプレイで椅子の座り方と膝伸ばしの筋トレの2種類についてお互いに指導し合いました。

アンケートでは 70.8%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、「日頃の指導を時々見直してみることが大切と感じた。」「高齢者の多い教室で椅子を使った運動を行っているので大変参考になった。」という声もありました。

●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。

まず、健診の受診率向上のためにできることについて共有しました。教室で声かけをしている方や、教室の実施場所で健診を行ってもらえるよう市にお願いした、という方もいました。健診の必要性をわかってもらえた感触はあるが、実際には、申し込んでもいっぱいだった、健診の予約や尿コップ等の容器を取りに行く手間があるという理由で受け辛いと聞く、という声がありました。健康公開講座を紹介するなど、健康意識を高めて健康の大切さを感じてもらおうと進んで健診を受けてもらえるのでは、という意見もありました。講師からは、「働いている人は職場で健診を受けるが、職場から離れてしまうと健診から遠のく方もいる。ぜひ地域で声かけをしてほしい。」というメッセージがありました。

次に、椅子を使った運動について、教室場所の椅子の有無、ない場合の工夫点等について共有しました。会場に椅子がない場所、椅子が常備されている場所の両方があり、立位では強度が高いと感じるが椅子がない場合は、無理をしないようしっかりと声かけをしている、という声がありました。中には、コタツのある集会所で体操指導したことがある、という方もいました。講師からは、「椅子には様々な使い方がある。ぜひ教室や家でできる運動を広めてもらい、リーダー間での指導法の共有や、指導現場での対応事例について情報提供をしてほしい。」というメッセージがありました。

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 第2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 7月13日（金）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：「お酒と上手につき合う方法と禁煙支援」

「若い女性に向けた健康づくり 食事編・運動編」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

