

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)における報告

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第2回)をホームページに掲載し、7月19日(日)より視聴を開始しました。主な視聴対象者は健康づくりリーダーと行政関係者を対象に視聴していただき、アンケート受付終了時(8月2日時点)での動画視聴数は550件、アンケートの提出数は173件でした。アンケート提出状況(地区別)は下記のとおりです。

【地区別アンケート提出状況】

リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		アンケート提出数
			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	4
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	6
		3	北	北・守山・東・西	2
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	6
		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	3
		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)	3
		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)	2
		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	9
		2	半田	半田	3
		3	知多	知多・常滑	8
		4	東海	東海・大府	6
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	15
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	23
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	8
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	13
⑦	東三河	1	豊橋		4
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	4
		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)	5
小 計					144
連絡協議会に属さないリーダー					29
行政関係					0
その他					0
合 計					173

【カリキュラム】

内 容	講 師
日本人の食事摂取基準 2020 年版について	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉

【研修会の様子】

●日本人の食事摂取基準 2020 年版について



新しく公表された、日本人の食事摂取基準（2020年版）の改正ポイントと日常への活かし方について講義を行いました。3名のリーダーさんにはweb参加をしていただき、講義の後に質問やご感想を伺いました。

2015年版からの主な改定ポイントは、年齢区分（1日の摂取エネルギー）がより詳細になったこと、フレイル予防の観点から高齢者においては、たんぱく質の摂取量が不足しないように考慮されたこと、食塩の摂取量がより厳しくなったことをお伝えしました。その際、日常生活で活用できる具体策を交えてお話をしました。受講後のアンケートでは「早速、教室の参加者に伝えてみます。」「具体的にわかりやすく教えていただき理解が深まりました。」等の感想をいただきました。

質疑応答では、「高齢者の食事や具体的な量の表し方について」、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大が広がる中で免疫力を落とさないコツ」等の質問をいただき、実際にweb上で会話をしながら回答をしました。動画を視聴した方からは、「web参加した方との掛け合いが良く、親しみが持てた。」「聞きたかったことを質問してくれた。」等の感想をいただきました。

その他、研修全体へのご意見として、「アンケート回答方法がweb回答になり、簡単で良かった」との感想もいただきました。

引き続き、皆様からの貴重なご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。

次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修(第3回)のご案内

日時：令和2年 9月26日(土)10:00～ 動画をホームページに掲載予定

内容：「介護予防の運動」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

