

令和2年度 健康づくり事業推進指導者育成研修 カリキュラム

NO	日時	定員 (対象)	テーマ	内容	講師	締切
1	5月27日(水) 14:00～14:50 休止	80	東京都健康推進プラン21(第二次)を推進し、都民を健康に！ ～さらなる健康づくりの推進に向けて～	東京都では、健康増進計画として平成25年3月に「東京都健康推進プラン21(第二次)」(以下、プラン21(第二次)という。)を策定し、生活習慣病の発症予防や、生活習慣の改善の取組を進めてきました。平成31年3月にはプラン21(第二次)の中間評価を先行し、より一層の取組強化をしています。本研修では、プラン21(第二次)の内容及び中間評価を踏まえた現在の都の取組等について紹介を行います。皆様の事業の企画や実施にお役立てください。都民の健康をめぐる状況を把握できますので、初めて健康づくり事業関連部署に異動した方に特におすすめの研修です。	東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 長嶺 路子 課長	5/11 (月)
2	5月27日(水) 15:00～17:00 休止	80	がんを遠ざける生活習慣 ～エビデンスに基づいたがん予防について～	東京都のがんの75歳年齢調整死亡率は年々減少傾向にありますが、依然として都民の死因割合の第一位はがんで、全体の約3割を占めます。プラン21(第二次)の中でも、がん対策は重点分野に位置づけていることから、より一層の取組が求められます。がん予防を推進していくためには、一次予防となる禁煙、節酒、減塩等の食生活の見直し、身体活動量の増加、適正体重の維持の5つの生活習慣の実践による効果や、二次予防であるがん検診の利益・不利益を正しく理解することが重要です。当研修では、がん予防研究の第一人者である講師から、科学的根拠に基づいた予防法の最新情報をお話いただけます。がんのリスクを下げる生活習慣の正しい知識をもち、がん予防の普及にお役立てください。	国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター センター長 津金 昌一郎 先生	5/11 (月)
3	6月4日(木) 14:00～17:00 休止	80	職域におけるこれからの健康づくり施策を考える ～データヘルス・健康経営を推進するために～	平成30年度から第二期データヘルス計画がスタートし、各医療保険者や地域の担当部署において策定した計画をもとに生活習慣病対策の推進や重症化予防に取り組んでいることと思います。1年が経過し、今後は展開された事業の評価や見直しを行い、目標達成に向けた取組を充実させていく必要があります。また、健康スコアリングレポートなども活用し、コーポラルスの促進も求められています。当研修では、「データヘルス計画(国保・後期広域)のあり方検討会」の構成委員等を務められ、保険者のPDCAの取組を支援する「データヘルスポータルサイト」にも精通している講師からの実践例を交えた講義により、今後の保健事業の進め方について学びます。	東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司 先生	5/19 (水)
4	6月11日(木) 14:00～17:00 休止	80	健康無関心層の特性把握と保健活動の進め方 ～行動経済学とナッジ理論を踏まえたアプローチ方法～	プラン21(第二次)では「健康格差の縮小」を総合目標の1つに掲げています。その実現のためには、健康に無関心な集団が健康行動をとりやすくする環境整備が不可欠です。また、健康無関心層は、健康づくりの対象となる住民等の約7割も存在するという調査結果があるとも言われています。多くの無関心層の方々に対し、第一歩を踏み出すきっかけづくりとなるよう、様々なインセンティブの付与や、ICTを活用する等多様な選択肢を提供していくことが求められています。健康無関心層の方々へ、健康行動への支援をより効果的に行うには、健康行動に関わる背景や要因を理解した上でアプローチ方法を検討していく必要があります。健康無関心層に有効と考えられる働きかけの方法について、行動経済学とナッジ理論の視点を踏まえて、健康無関心層にも届く保健活動の進め方等を学びます。	帝京大学大学院 公衆衛生学研究所 教授 福田 吉治 先生	5/19 (水)
5	《1日目》 6月19日(金) A10:00～13:00 B14:00～17:00 休止	A30 B30	対象者のニーズをとらえた効果的な保健事業の進め方 ～来年度の予算要求に向けた事業計画を立ててみよう～	保健事業の計画を策定するためには、地域や職場の特徴や健康課題を把握した上で、その対策を検討することが重要です。自治体や保険者には、活用できるデータが多く蓄積されています。本研修では、ソーシャルマーケティングの概念を理解し、その手法を用いてデータの分析・評価を行い、具体的な保健事業を計画します。また参加者が実際に取り組んでいる事業について評価し、次年度の事業計画案を作るプロセスを具体的に学ぶことができます。講師からの具体的なアドバイスも得られるため、毎年参加者の満足度及び活用度も高く、次年度に向けた事業計画立案に非常に役立つ研修です。事業の実施効果に疑問がある方、事業のマンネリ化でお困りの方は、ぜひ御参加ください。	株式会社 キャンサースキャン 代表取締役社長 福吉 潤 先生	6/2 (火)
6	《2日目》 9月18日(金) A9:00～12:00 B13:00～17:00 休止	A30 B30	【対象団体】 A 区市町村保健部門・国保部門・都保健所 B 医療保険者等	【1日目】ソーシャルマーケティングの概念と事例紹介。参加者が実際にしている事業の分析・評価・考え方等についてグループディスカッションを行います。また昨年度、研修に参加した研修生から、実際に作成した企画書の御紹介や、これから事業計画案を作成する場合のポイント等についてお話しいただく予定です。 【2日目】1日目に策定した事業計画案について、職場で再考して練り上げた実現可能な事業計画案の発表を行います。発表後、意見交換と講師のアドバイスをもらい、効果的な事業計画案を仕上げていきます。(※企画書は研修以外では使用・転載等は致しません。)		

NO	日時	定員 (対象)	テーマ	内容	講師	締切
7	6月26日(金) 14:00~17:00 休止	80	事業の評価をしてみよう ～事業評価の基礎から学び、データ分析力や評価する力を高めよう～	健康づくり事業における科学的根拠に基づいた適切な評価は、効果的な事業計画を立てるために不可欠な要素です。また自治体・保険者等は、各種データを有効に活用して健康づくり事業を進めていくことが求められます。 本研修では、健康日本21（第二次）中間評価の委員を務めた講師から、PDCAサイクルを基本とした健康づくり事業の評価の考え方、知っておくべきルール、手順、データの活用方法など、具体的な評価方法について学びます。さらに、グループワークを通して事業評価への理解を深めます。評価の実践能力を身につけることは、効果的な事業の計画策定時や次の展開を考える際に必ず役立ちます。	国立保健医療科学院 生涯健康研究部 部長 横山 徹爾 先生	6/2 (火)
8	7月1日(水) 14:00~17:00 休止	50 (専門職)	【専門職対象】 対象者がやる気になる保健指導 ～現場で役立つ実践的医療コーチング入門～	健康づくりの支援を行っていても、対象者に思ふような行動変容が見受けられないなどと悩む担当者が多いのではないのでしょうか。「本人がいついやる気になる」話し方やコーチングの手法を活用した具体的なアプローチなど、糖尿病専門医が日常の診療現場で行っている支援方法のコツを、演習（主にペア・ワーク）を交えながら学びます。現場での健康づくり支援活動に役立つ研修です。	国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 総合内科（糖尿病腫瘍科） 科長 大橋 健 先生	調整中
9	7月8日(水) 14:00~17:00 休止	80	驚くほど人が集まる！集客チラシの作り方 ～目から鱗の3時間です～	「セミナーに人が集まらない」という悩みは、毎年多くの研修生から寄せられている大きな課題です。皆さんが時間をかけて準備し、伝えたい事が沢山あるセミナーです。本研修では、プロ直伝のポイントを具体的に分かりやすく学ぶことで、「効果的なチラシ」を作成して一人でも多く集まるセミナーを目指しましょう。また、本年度も皆様から事前に提出していただいたチラシの一部を公開添削いたします。講師からキャッチコピーやレイアウト等を具体的なアドバイスから学ぶことができます。（※チラシは研修以外では使用・転載等は致しません。）	株式会社Y-プロデュース 代表取締役 野羊 達彦 先生	調整中
10	8月7日(金) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 動脈硬化性疾患予防の最新情報 ～危険因子と生活習慣のカギ～	日本人の主な死因のうち、動脈硬化性疾患が原因で死亡する人は約4人に1人です。また、後期高齢者世代では「がん」よりも死亡率が高いとされるデータもあります。東京都健康推進プラン21（第二次）において、循環器疾患の予防は重要な分野として位置付けており、死亡率の減少や健康寿命の延伸に向けた様々な取り組みをしています。本研修では、診療の第一線で活躍されている講師より、動脈硬化のメカニズム、脂質異常などの危険因子、生活習慣との関係など、基礎から最新情報までお話いただきます。動脈硬化性疾患の予防の重要性を理解することで、健康づくりの支援や保健指導に役立つ研修です。	サントリーホールディングス株式会社 統括産業医 順天堂大学循環器内科 非常勤講師 大村 寛敬 先生	調整中
11	8月21日(金) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 行動変容につながる保健指導 ～説明力・質問力のスキルアップをめざす～	加速度的な高齢化に伴い、平均寿命が延伸することで、保健指導の範疇は健康の維持・増進にとどまらず、重症化予防（未受診者、治療中断者）対策や透析介入延伸にまで広がり、指導者に求められるスキルは高まっています。また、保健指導を機に行動変容へとつなげていくためには、エビデンスに基づく説明や適切な情報提供によって、対象者の信頼を得ることが基盤となります。本研修では、「質問力」「説明力」に定評のある講師から、行動変容の方向性を自ら導き出せるよう支援するための具体的なアプローチ方法、行動科学的手法を使った事例を通じて、現場対応力の向上に役立つスキルを学びます。対象者に響く効果的な健康づくりの支援にお役立て下さい。	神奈川県立保健福祉大学 栄養学科 教授 佐野 喜子 先生	調整中
12	9月9日(水) 14:00~17:00	80	明日から使える！初めての減酒支援 ～お酒と健康に関する正しい知識と「依存症未満の方」に対する保健指導～	お酒は百薬の長ともいわれていますが、飲み過ぎは多くの生活習慣病やアルコール依存症といった健康問題の要因になるだけでなく、社会的な問題を起こす引き金にもなります。また、東京都健康推進プラン21（第二次）の中間評価では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性は増加傾向にあることも報告されています。本研修では、アルコールと健康に関する研究で活躍されている講師から、適度な飲酒量や病気の関連についての正しい知識と、「アルコール依存症」と「多量飲酒・アルコール依存症予備群」の違い、予備群に対する減酒支援のポイント等について学びます。皆さんの保健指導、アルコール支援の幅が広がります。講師によるロールプレイは必見です。	独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 医師 瀧村 剛 先生	調整中

NO	日時	定員 (対象)	テーマ	内容	講師	締切
13	9月28日(月) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 糖尿病の発症、重症化予防に向けて ～予防の方法と適切な治療のポイント～	40歳から74歳までの都民の4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群です。糖尿病は、初期の段階では自覚症状が乏しく、未治療者、治療中断は約半数を占めている現状も報告されています。糖尿病発症のリスクを下げるには、生活習慣の改善が重要です。本研修では、診療の第一線で活躍されている講師より、正しい知識や食事、感染症なども含めた糖尿病を取り巻くリスク、重症化と合併症の発症予防について学びます。専門職の方の特定健診・保健指導をはじめ、健康づくり事業に是非お役立てください。	国際医療福祉大学三田病院 糖尿病・内分泌内科 教授・内科部長・地域連携部長 坂本 昌也 先生	調整中
14	10月5日(月) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 検査データの持つ意味を理解する ～健診結果データから推測し生活習慣の改善のために必要なものとは～	健康づくり事業に携わる保健指導の専門職にとって、健診の検査値は重要な資料であり、検査値に関する理解を深めることは不可欠な要素です。検査項目・検査値の意味、検査値相互の関連、検査値の変化、生活習慣病との関連等を理解することは効果的な支援につながります。本研修では、総合診療科で生活習慣病や予防医学を専門とされている講師から、地域・職域で健康づくりに携わる専門職が抑えておくべきポイント、基本的知識、エビデンスや最新情報、対象者への説明の仕方等について、具体的な症例を通じて学びます。疾病の予防から早期発見、重症化予防のためにお役立てください。	順天堂大学医学部・大学院医学研究科 総合診療科学講座 先任准教授 横川 博英 先生	調整中
15	10月14日(水) 14:00~17:00	80	座りすぎは危険「立つ」ことを健康行動のスタートに ～日本人は座りすぎています！悪影響を知ることで見えてくること～	皆さんは一日どのくらいの時間、座っているかを考えたことがありますか。近年、座り続けることの健康リスクが目立っており、日本だけでなく、世界各国で研究が行われ、健康への様々な悪影響が指摘されています。本研修では、スポーツ科学・行動科学の視点による多角的な調査研究や自らの実践活動など、多方面で活躍されている講師から、座りすぎを解消するための工夫や方法、地域、職場での実例など様々な知見について学びます。運動習慣がない方でも取り組める内容なので、子供から働く世代、高齢者まで多くの方の身体活動量を増やすためにお役立て下さい。	早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗 先生	調整中
16	10月23日(金) 14:00~17:00	80	中年期から取り組むフレイル予防 ～元気でいきいき暮らすための生活習慣管理～	超高齢社会になっている現代の日本。高齢になってもその人らしい生活を継続するためには中年期からの健康の維持が重要です。フレイルは、加齢に伴う様々な機能の低下により要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態です。すなわち、フレイルは健康と要介護の中間の状態で、食事や運動で健康に戻ることができるのが特徴です。フレイル予防の対策ではレジスタンス運動やタンパク質の十分な摂取が勧められます。また、糖尿病や肥満などの生活習慣病もフレイルの原因の一つであることから、フレイル予防は中年期からのメタボ対策が大切です。こうした病気の患者では75歳以上になるとメタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジを行うことが必要になります。本研修では、豊富な臨床経験を持ち、フレイル予防の第一人者でもある講師から、フレイルに関する正しい知識から最新情報、生活習慣病との関係など幅広い知識を深め、早期からの取組の重要性やポイント、予防についてしっかりと学びます。	東京都健康長寿医療センター 副院長・内科総括部長（糖尿病・代謝・内分泌内科） 荒木 厚 先生	調整中
17	10月30日(金) 14:00~17:00	80	喫煙と受動喫煙の健康リスク ～いつまでも健康な肺で呼吸を～	東京都では令和2年4月1日から、改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例の全面施行に伴い、屋内は原則禁煙という新たなルールが始まりました。喫煙の健康影響は、がん・循環器・呼吸器・妊娠への影響など広範囲にわたります。またCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、「たばこ病」とも呼ばれており、喫煙との関係が深い病気です。本研修では、呼吸器が専門で、結核など肺の感染症の第一人者であり、COPDの治療に携わっている講師から、喫煙・受動喫煙に関する最新情報・治療法に加え、肺の健康について学びます。日ごろの禁煙、卒煙の支援にもお役立てください。	結核予防会複十字病院 医療安全特任部長 尾形 英雄 先生	調整中
18	11月5日(木) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 高血圧の正しい知識と最新情報を学ぼう ～生活習慣の重要性を伝え、血圧をコントロールした生活を目指すために～	高血圧はサイレントキラーと呼ばれ殆ど自覚症状がありません。しかし、血圧が高い状態を放置しておくことで、全身の血管や臓器がダメージを受け、日常生活活動の制限や生命の危険に関わる病気に繋がるため生活習慣病の大きなリスク要因となっています。本研修では、豊富な臨床経験をお持ちの高血圧専門医から、高血圧の正しい知識や関連する疾患、発症・重症化予防、減塩対策などの血圧を抑える生活習慣等について学びます。また、新たに改訂された日本高血圧学会ガイドライン2019を含めた最新情報についてもお話しいただきます。高血圧について更に学びを深め、特定健診・保健指導をはじめ、健康づくり事業に是非お役立てください。	稲城市立病院 腎臓内科 診療部長（腎臓内科部長兼務） 河原崎 宏雄 先生	調整中

NO	日時	定員 (対象)	テーマ	内容	講師	締切
19	11月11日(水) 14:00~17:00	80	歯周病と生活習慣病との関わりについて学ぶ ～医療現場からみた現状と予防の重要性について考える～	歯周病は徐々に進行する病気です。気づいた時には進行していることが多く、歯を失うことにもつながり、生活の質や口の健康に大きな影響を与えます。また、歯周病は、糖尿病、脳血管疾患や心疾患など生活習慣病との関連があることがわかってきました。本研修では、医療の最先端の現場で活躍する講師から、生活習慣病との関連や正しい口腔ケアのポイント、最新情報、予防方法などを学びます。日本人の高齢者は半数以上が歯周ポケットを有し、歯周病関連の自覚症状を訴える人の割合も多い状況です。ぜひ、保健指導や健康づくり事業にお役立て下さい。	日本大学歯学部歯科保存学第Ⅲ講座 教授 佐藤 秀一 先生	調整中
20	11月27日(金) 14:00~17:00	80	人とのつながりが健康への近道！ ～社会環境整備による健康寿命の延伸・健康格差の縮小へのアプローチ～	地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態がよいことが報告されており、健康の維持・向上には、個々の生活習慣の改善のみならず、地域や人とのつながりを意識した取組が必要です。本研修では、つながりと健康格差に関する研究で活躍されている講師から、健康に生きるための社会とのつながりや、ソーシャルキャピタルの健康影響などについて解説していただきます。健康寿命の延伸・健康格差の縮小のためには、ライフステージを通じた健康づくりを支える社会環境の整備が重要です。健康を支える仕組みづくりを目指した事業の推進に役立てるため、是非ご参加ください。	東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 専門副部長 村山 洋史 先生	調整中
21	12月4日(金) 14:00~17:00	80	働く人のための「こころの健康づくり」 ～ストレスチェック制度の有効活用と職場環境改善活動～	厚生労働省の「労働者安全衛生調査(実態調査)」によると、労働者の半数以上がストレスを感じながら仕事をしているとの報告があり、多くの労働者が仕事や職業生活に関する不安や、悩みを抱えている状況です。平成27年12月にストレスチェック制度が施行され、事業場においては、より積極的な心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。本研修では、職場のこころの健康づくりの方法や、ストレスチェック制度の導入・実施、その活用など、具体的な対策の進め方等お話しさせていただきます。数多くの講演をされている講師から事例を踏まえた最新情報、これからの取組み方について学びます。	こころの耳運営事務局 事務局長 石見 忠士 先生	調整中
22	12月10日(木) 14:00~17:00	80	身体活動・運動の実践指導方法 ～栄養と関連した運動指導の質を高める～	生活習慣病やフレイル予防対策として日常生活における身体活動量とその質に目を向けることが重要です。身体活動量は、生活の利便性が高まるほど、日常生活における動作が減少している傾向にあるため、その不足を量として増やすことが必要です。また身体活動の質を高めるためには運動が必要で、特にその人のライフスタイルを考慮した栄養と関連した運動の目標を立てることが大切なポイントとなります。糖尿病の運動療法の第一人者である講師から、栄養と運動との関連性や、日常生活における運動の質を高める具体的な工夫点などについて解説していただきます。実技を通して質の高い体の動かし方や運動の方法なども学ぶことにより、対象者のライフスタイルに沿った保健指導にも役立てることができます。どうぞご参加ください。	東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士 天川 淑宏 先生	調整中
23	12月18日(金) 14:00~17:00	80 (専門職)	【専門職推奨】 慢性腎臓病(CKD)の正しい知識と予防法を身につけよう ～重症化させない早めの気づきと早期受診のために～	慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が長年の間に少しずつ低下していく病気です。CKD患者は全国に1300万人以上おり、高齢化と生活習慣病の増加を背景に今なお増え続けています。メタボリックシンドロームとも深く関係し、治療を受けず自覚症状のないまま重症化する人も多くいます。本研修では、長年腎臓病診療に携わり、腎臓病療養指導士の育成に精力的に取り組んできた講師から、CKDの重症化予防、チーム医療と医療連携の重要性など、CKDに関する最新情報や療養指導におけるポイントを幅広く学びます。CKDの早期発見、CKD患者の生活の質の改善及び重症化予防を目指した支援方法などを理解するために、ぜひお役立てください。	杏林大学医学部第一内科学 教授(腎臓・リウマチ膠原病内科) 腎・透析センター長 要 伸也 先生	調整中
24	1月21日(木) 14:00~17:00	50	連携は手段！健康づくりのために地域と職場でできること ～地域職場連携による効果的な健康づくりを進めるために～	健康づくり事業を効果的に進めていくためには、地域や職場の関係機関との連携が重要になります。必要性は十分理解しているものの、実際にどのように進めたら良いのか、どの関係機関と連携したら良いのか等、悩むことが多いと思います。さらに、連携することで自治体・保険者そして対象者が得られるメリットも重要です。本研修では、国の地域・職場連携推進関係者会議のコーディネーターも務める講師より、連携を進める際のポイント、連携による効果等を学びます。また、取組を始めた先駆者から事業開始の経緯、事業内容、連携のコツなどを紹介して頂くとともに、グループワークを通して、連携を進めていくためのヒントが得られる研修です。ぜひ御参加頂き、連携に向けて一歩を踏み出しましょう。	川崎市立看護短期大学事務担当部長 川崎市立看護短期大学教授 荒木田 美香子 先生	調整中
25	未定	未定	未定	未定	未定	未定