

令和4年度 健康づくり事業推進指導者育成研修 カリキュラム

※第1回目(今回)の募集は研修番号1から10までです

研修番号	日時	定員(対象)	研修形態	テーマ	内容	講師	締切日
1	5月25日(水) 14:00~14:50	80	オンライン	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)の中間評価を行い、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リ研修です。	東京都福祉保健局 保健政策調整担当部長 (保健政策部健康推進課長事務取扱)  播磨 あかね	
2	5月25日(水) 15:00~17:00	80	オンライン	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割を占めており、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つについて最新のエビデンスに基づいた生活習慣との関連を学び、望ましい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や検診の最新情報を含めてお話いただきます。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 医薬基盤・健康・栄養研究所 理事 国立健康・栄養研究所長  津金 昌一郎	
3	6月2日(木) 14:00~17:00	80	オンライン	デジタル・データヘルスで加速する地域・職場の健康づくり施策 ~「第2期データヘルス計画」中間評価・見直しを好機と捉えるために~	平成30年度からスタートした第2期データヘルス計画は後期に入っています。東京都ではデータヘルス計画支援事業を開始し、中間評価及び第3期データヘルス計画の策定に向けて、生活習慣病対策の推進や保健事業の実施・評価・見直し等、様々な取組を進めています。全国では、政府の骨太方針2020で掲げられ、新型コロナ禍でスタートしたデータヘルス計画の標準化によって、区市町村や企業における健康課題や取組が比較できるようになりました。また、現場での保健事業の工夫が明文化・デジタル化されることで、方法・体制に関するノウハウが現場に生かされ、効果的な健康づくり施策を実現できます。このような動向を踏まえ、本研修では東京都健康推進プラン21推進会議副座長、「データヘルス計画の手引き」の総監修を務められた講師から、全国各地の好事例や関係機関との共創事例、最新情報等を交え新たな視点や今後の取組のヒントをいただきます。	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	5月10日
4	6月9日(木) 14:00~17:00	80	オンライン	健康無関心層の特性把握と健康づくり事業の進め方 ~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)の総合目標の一つである「健康格差の縮小」を実現するためには、健康に無関心な層(健康無関心層)に対して健康行動をとりやすくする環境整備が不可欠です。健康無関心層は、健康づくりの対象となる住民等の約7割も存在すると言われています。すでにナッジ理論は健康づくりの施策にも活用されていますが、人々を知らず知らずのうちに健康的な行動に導くための行動変容につなげるまでの成果には至らず、長年の課題となっています。行動経済学とナッジ理論の基本的な考え方やナッジ理論を活用した保健事業の取組についてのご紹介、解説をいただき健康支援につながる皆さんのヒントを得ることができる研修です。グループワークの時間も設け、新しい発見、アイデアを共有してください。	帝京大学大学院 公衆衛生学研究所教授  福田 吉治	
5	6月23日(木) 14:00~17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	集団でのオンライン健康教育の企画と実践 ~繋がる! 伝わる! 笑顔になるために! ~	新型コロナウイルス感染症の影響で従来の対面式が難しくなり、事業実施方法の検討が必要になったり、アプローチ方法に悩んでいる、オンライン講座の企画、集客が難しいなど、様々な声が届いています。本研修では、健康教育、保健指導に定評があり、オンラインセミナーも数多く実施している講師からオンライン研修に必要な様々な手法や企画立案の組み立て方などグループワークを交えながら学びます。また、事例紹介からたくさんのヒントを受け取ることで新しいアイデアが出てくることと思います。オンラインの強味を活かし、これからの健康教育にお役立てください。	株式会社ウエルネスライフサポート研究所 代表取締役  加倉井 さおり	
6	7月6日(水) 14:00~17:00	80	オンライン	集客力アップを目指そう! ~プロ直伝の企画とチラシ作りのコツを教えます! ~	イベントや講座を企画しても、なかなか人が集まらない、来るのはいつも同じ人、そんな悩みはありませんか? 定員割れの講座を、申込み殺到の講座に変えたカリスマ講師がグループワークを取り入れながら、たっさんの人の目に留まり、手にとってもらえるチラシ作りの大切なポイントや講師の実体験に基づいたノウハウを、具体例を交えて教えていただきます。企画を見直し、集客チラシを作成して成功に向けて進みましょう。	NPO法人男女共同参画おたの理事長  坂田 静香	

研修番号	日時	定員 (対象)	研修形態	テーマ	内容	講師	締切日
7	7月22日(金) 14:00～17:00	80	オンライン	睡眠の質を高めて、からだも健康に！ ～質の良い十分な睡眠で生活習慣病予防につな げ、メンタルヘルスの問題を学ぶ～	新型コロナウイルス感染症の影響が長引いているなか、多くの方々が不安を感じ、ときには精神的な負担が生じていることと思います。また、生活スタイルの変化や制限により生活が不規則になり、様々なストレスを受けやすい環境にあります。さらに、最新の研究では、睡眠は体内環境を最適な状態に保つのに重要な役割を果たすことがわかってきました。 私たちは、人生のおよそ3分の1を眠って過ごします。日本人の5人に1人は睡眠の問題を抱えていると報告されていることから、良い睡眠をとるためには、睡眠障害を見逃さないこと、適切な睡眠習慣に関する知識をつけることが重要です。 また、精神・神経疾患の中でも近年増加傾向にある気分障害（うつ病、双極性障害）、不安障害、適応障害等のメンタルヘルスについても正しい知識と気づきのポイントなどを学びます。本研修は、精神医学、睡眠学、時間生物学をご専門に診療の第一線に携われ、最新の研究に取り組みされている講師よりお話をお聞きします。	日本大学医学部精神医学系精神医学分野教授 鈴木正泰	5月10日
8	7月28日(木) 14:00～17:00	50	オンライン	明日から使える！やってみましょう！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～	新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅で飲酒する機会が増え、外出自粛や在宅勤務などで時間を気にせず飲めるため、ついつい飲酒量が増えてしまうことが懸念されています。 まずは、飲み過ぎの健康リスクを学びましょう。飲み過ぎは生活習慣病やがんのリスクを高めると言いますが、どのようながんのリスクが上昇するのか？喫煙と比べたら？お酒の種類や飲み方で発症リスクは変わるのか？といった保健指導で使えるトピックを中心に解説します。また、東京都では“生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合”が女性で増加しており、女性が飲み過ぎた場合のリスクについても取り上げます。飲酒（飲み過ぎ）の指導は苦手という方は少なくありません。このような飲み過ぎのリスクを反発を招かず適切に伝え、飲酒量の低減（減酒）へ導く保健指導をロールプレイを通して体験します。 また、今年度は「アルコール依存症」についての正しい知識や治療方法などを学びます。最後に、「これなら私も飲酒の保健指導ができそう」と思っていたら、皆様の保健指導の幅を広げる研修です。	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	
9	8月5日(金) 14:00～17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	行動変容につながる保健指導 ～説明力・質問力をスキルアップし指導力を高め る～	新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛生活の長期化で活動量や社会参加が低下し、健康二次被害（基礎疾患の悪化、認知機能の低下、フレイルの進行など）が心配されています。 また、急速的な高齢化に伴い、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。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、受診者に合わせた個別化により実現可能になります。 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になる支援」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。	公益財団法人 結核予防会 総合健診推進センター 健康支援課 佐野 喜子	
10	8月26日(金) 14:00～17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	動脈硬化性疾患予防と最新情報を学ぶ ～リスク因子を減らす生活習慣～	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。超高齢社会となる中で健康寿命の延伸には動脈硬化性疾患の予防が重要な課題です。 さらに、新型コロナウイルス感染症の長引く影響により、生活習慣が乱れ、様々な影響が心配されています。動脈硬化性疾患予防は脂質異常のメカニズムや多岐にわたる危険因子を理解することで、生活習慣の改善によるリスク要因を減らすことが可能なことから、専門職が担う役割、連携が求められています。 本研修では、「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」の統括委員をされている講師よりエビデンスのある情報提供、診療現場と産業界の視点からお話し頂きます。 研修の後半では約1時間の質疑応答がございます。しっかり「健康管理」のできる社会人を増やすため一緒に考える機会となります。是非、日頃の疑問を解決しましょう！	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 寛敏	

研修番号	日時	定員 (対象)	研修形態	テーマ	内容	講師	締切日
11	9月7日(水) 14:00~17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	高血圧の最新情報を学び個性のある保健指導を 実践!!! ～エビデンスに基づいた指導をするために～	日本における高血圧の方は推計で約4300万人いますが、その中で治療を受けて血圧が良好にコントロール出来ている方は1200万人といわれています。残りの3100万人の方は「高血圧に気づいていない」「知っているのに治療しない」「治療してもコントロール不良」という状況です。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危険因子、エビデンスや最新の対策を学びます。血圧が高くなっていることを早い段階で知り、生活習慣の改善を行うことで発症リスクを下げるのが重要です。高血圧について学びを深め、特定健診・保健指導をはじめ、健康づくり事業に是非お役に立てください。	帝京大学医学部附属蒲溝口病院 第4内科准教授  河原崎 宏雄	
12	9月14日(水) 14:00~17:00	80	オンライン	座り過ぎは危険！寿命を縮めています ～座り過ぎによる健康リスクと対策を学ぶ～	「座り過ぎ」の健康リスクについては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。特に長時間労働が問題視される日本では、「座り過ぎ」の対象となる人が多く世界でもトップクラスです！また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、自宅勤務や外出自粛で人々の座位時間が確実に増え「座り過ぎ」による健康二次被害も着目されています。スポーツ科学・行動科学の視点から多角的な調査研究や実践活動を行っている講師から座り過ぎによる様々な健康リスクや最新のエビデンスから健康二次被害の予防について学びます。研修中は、「適切な休憩の取り方」を体感していただけます。是非、タイミング、リズムを実感してください！都民の健康づくり事業に役立つヒントが盛り沢山です。	早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一郎	
13	9月26日(月) 14:00~17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	糖尿病の発症、重症化予防に向けて ～合併症発症のリスクを回避して健康寿命の延伸を！	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。糖尿病は、適切な介入により、予防やその合併症の発症や信仰を抑制することが可能であることから、食事療法、運動療法、生活習慣改善に向けた保健指導が重要です。また、新型コロナウイルス感染症が長引くなか未受診や外出自粛による生活習慣病の悪化が懸念されています。本研修では、研究、診療の第一線で活躍されている講師より正しい知識、治療薬、エビデンスに基づいた最新情報などを学びます。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に立てください。	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	
14	10月7日(金) 14:00~17:00	80	オンライン	健康寿命を延ばすフレイル予防と対策 ～いつまでも元気でいきいき暮らすために～	急速な高齢化により超高齢社会が進む中、健康寿命をどう伸ばすかが大きな課題となってきています。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すことができることが特徴です。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。働く世代からフレイル予防に取り組みるように支援できるスキルが求められています。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、早期からの予防や対策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	第2回目募集
15	10月17日(月) 14:00~17:00	50	集合研修または オンライン研修 (データヘルス計画の 直接の業務担当者)	事業の評価で健康課題に気づいて効果的実践 へ！ ～事業評価の実践方法を学び、評価力を高めて 次なる段階に進むために～	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、効果的な事業計画の策定・改善の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。令和2年度には、データヘルス計画の中間評価が行われ、現在は計画の後期の活動を推進する期間となっています。令和4年度を最終年度とされていることから本研修では、健康日本21（第二次）中間・最終評価の委員を務めている講師から、改めCPDCA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	
16	10月25日(火) 14:00~17:00	80	オンライン	喫煙と受動喫煙防止のために ～子どもから大人まで、みんなの肺の健康を守る ために～	改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例が、全面的に施行されて3年目になります。喫煙の健康影響は、がん・循環器・呼吸器・妊娠への影響、そして喫煙者の健康だけでなく子どもをはじめとした周囲の人間の健康も害します。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、疾患の理解や治療法、喫煙・受動喫煙に関する最新情報について学びます。禁煙、卒煙の支援にお役に立てください。また、新型コロナウイルス感染症の状況や、肺の健康等についてもお話していただきます。	公益財団法人 結核予防会 複十字病院 安全管理特任部長  尾形 英雄	
17	10月31日(月) 14:00~17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	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改善に役 立つ保健指導を行うために～	健康づくり事業の保健指導に携わる専門職にとって、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重要です。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押さえておくべき検査項目や検査結果の読み取り方、エビデンスや最新情報を学びます。さらに、対象者へのヘルスリテラシー（情報を理解・活用できる力）を考慮した説明のあり方等について、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 総合診療科学講座主任准教授  横川 博英	

研修番号	日時	定員 (対象)	研修形態	テーマ	内容	講師	締切日
18	11月2日(水) 14:00～17:00	80	オンライン	歯周病は命と直結した生活習慣病！ ～歯から始まる健康づくり～	歯周病は「痛み」などの自覚症状が出にくく、知らない間に症状が進行し歯を失う病気です。また、近年の研究ではその他の全身疾患（特に糖尿病）と関連性があることがわかってきました。したがって、油断できない命に直結する生活習慣病の一つです。 東京都健康推進プラン21（第二次）では、日本歯科医師会が推進している8020（ハチマルニイマル）運動（80歳で20本以上自分の歯を保つ）の実現を目指し、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの向上を目指しています。医療の最先端の現場で活躍する講師から、歯周病の基礎知識から生活習慣病との関連、正しい口腔ケアのポイント、予防方法、最新情報などを学びます。	日本大学歯学部 歯科保存学第Ⅲ講座教授 佐藤 秀一	第2回目募集
19	11月17日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	深刻化する運動不足！ ～実践！！動きやすい体を手に入れる方法！！～	東京都健康推進プラン21（第二次）の中間評価で、1日当たり約8000歩以上歩いている20～64歳の男女の割合は減少傾向です。運動不足は、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性疾患等）の発生の重要な要因としてあきらかになってきています。バランスの取れた食生活とともにいつまでも動きやすい体をつくる「レジスタンス運動」＝「筋力トレーニング」や有酸素運動などが不可欠です！糖尿病の運動療法の第一人者であり全国で普及活動をされている講師から、正しい知識や最新情報を学ぶ講義編と実践編の両方の解説をして頂きます。 当日は、みなさんにも運動を実践していただき、「やる気を起こす健康づくり」を体験していただきます。	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・健康運動指導士・日本糖尿病療養指導士 天川 淑宏	
20	11月25日(金) 14:00～17:00	80	オンライン	人との「つながり不足」は重大な健康リスク！ ～健康への第一歩“心地よいつながり”をサポートするために～	自然災害や新型コロナウイルス感染症など生活が脅かされることが発生するたびに、人や地域とのつながりが改めて問われています。日本人の地域とのつながりは薄くなっている一方で、“食事・運動”などとともに、“人とのつながり”が健康に影響を与えることが明らかになってきました。人と人のつながりそして支えあふ関係づくりは、簡単には作れません。若者世代や働き盛り世代の時から人とのつながりが大切さは、自らが望む生活を実現するために「健康」に大きく影響する“食事”“運動”などとともに重要な要因と明らかになってきました。 本研修では、“社会とつながりの中で抱える問題の解明”について研究されている講師をお迎えし、国際比較、調査データの分析、最新の調査結果等について解説をしていただき、つながり不足が健康へ与える影響・メカニズムを学びます。元気なうちに積極的につながりを補う対策や、Withコロナにおけるつながりなど具体的な対策についても学びます。	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・研究副部長 村山 洋史	

研修番号	日時	定員 (対象)	研修形態	テーマ	内容	講師	締切日
21	12月2日(金)  (時間は追ってお知らせします)	80	オンライン	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。	杏林大学医学部腎臓・リウマチ膠原病内科 教授 杏林大学医学部付属病院副院長 腎・透析センター長  要 伸也	
22	12月13日(火) 14:00～17:00	80	オンライン	働く人のメンタルヘルス支援について ～テレワーク等におけるストレス対処法を踏まえて～	平成27年12月にストレスチェック制度が施行されて7年立ちました。各職場のメンタルヘルス対策の推進は、ますます重要な取組になってきています。しかし、その活動は、「相談が増えない」「組織としての体制をどのように作ればよいか・・・」などお悩みの点も多いのではないのでしょうか。講師は、令和3年度厚生労働省委託事業「テレワークに対応したメンタルヘルス対策に関する調査等事業」検討委員会の委員を務め、「テレワークにおけるメンタルヘルス対策の手引き」の策定にも携わりました。この手引きの概略も説明します。講師のこれまでの豊富なご経験の中から、「次は自分でやってみよう！」と思えるコツをぜひ見つけてください。	こころの耳運営事務局事務局長  石見 忠士	
23	1月19日(木) 14:00～17:00	50	集合研修または オンライン研修	切れ目のない健康づくり支援を目指して ～自治体と保険者が手をつなぐメリットを知ろう～	国の働き方改革により、今後さらに労働者の高齢化や、疾病を持ちながら働く人の増加が見込まれます。また、退職後も視野に入れた健康づくりのためには、地域や企業の有益な情報や、使えるツール、参加できる場などを活用・提供すると健康づくり事業の幅が広がります。地域・職域連携では、すでに健診受診率向上、メンタルヘルス、喫煙等、様々な連携が行われ成果を出しています。自治体と保険者がどのようにつながったらいい？つながったその先にあるものは？どんな結果が得られるの？等についてお答えできるのが本研修です。国の地域・職域連携推進関係者会議のコーディネーターを務める講師、そして健康づくり事業に取り組んでいる実践者をお招きしてそれぞれのより、地域・職域連携の基本的内容について具体的な事例を通じて学びます。チャレンジしてみよう！と思っただけの一機会となる研修です。	①川崎市立看護短期大学 副学長 荒木田 美香子  ② 現場での実践者(調整中)	第3回目募集
24	2月21日(火) 14:00～17:00	80 (専門職推奨)	オンライン	体内時計の仕組みを理解し時間栄養学を学ぶ ～最新の栄養学を学び、健康でパフォーマンスの良い生活をするために！～	近年注目されている「時間栄養学」を基礎から学んでみませんか？これまでの栄養学は、「何を」「どれくらい」食べるかというところに重きを置いて健康的な食生活を送ってもらえるよう支援してきました。そこに、新たに時間栄養学では24時間より少し長い「体内の時間」を取り入れ「いつ」食べるのが重要な要因になってきます。「体内時計」の研究は、2017年のノーベル生理学・医学賞で注目され、私たちの健康に大きく関わりを持っていることが明らかになってきています。夜遅く食べると太る。朝ごはんを食べないと調子が出ないなど、なんとなくわかっている食べる時間と体の関係性について、時間生物学、時間栄養学の第一人者である講師からお話しいたします。摂食時刻やリズムが栄養の吸収、代謝などに深くかかわっていることを学び、保健指導や栄養指導、健康教室等の日頃の業務にぜひお役立てください。	早稲田大学 先進理工学部 生理・薬理研究室教授  柴田 重信	
25	検討中			検討中	検討中	検討中	