

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2回目（今回）の募集は研修番号11から20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
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立てください。	帝京大学医学部附属溝口病院 第4内科准教授 河原崎 宏雄	8月10日
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～	「座りすぎ」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、「座りすぎ」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「座りすぎ」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す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」を体感していただきます。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悪化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ました。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め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	
15	10月17日(月) 14:00～17:00	50	オンライン	事業の評価で健康課題に気づいて効果的な実践へ！ ～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）最終評価の委員を務めている講師から、改めて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	
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～	東京都の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2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 医療安全特任部長 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、具体的な症例を通して学びます。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	

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を ～	歯周病は「痛み」などの自覚症状が出てくく、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
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」を体感していただきます。	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う関係づくりは、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つながる大切さは、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。元氣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
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、長年腎臓病診療に挑む、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？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！と思っていただけ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）
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」食べるかということ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」食べるか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、時間栄養科学の第一人者である講師からお話しいただきます。 摂食時刻やリズムが栄養の吸収、代謝などに深く関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	80	オンライン	女性の健康について～女性の健康づくり推進に向け自治体や企業が担うべき役割とは？～（仮称）	検討中	検討中

第3回目募集