令和5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回目の募集は研修NO.1からNO.9まで

研修NO.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込締切日
1	5月30日(火) 14:00～17:00	80	集合 ※会場での参加が難しい方のみ、区市の事例紹介までオンラインでもご参加いただけます。(16時頃までの予定)	必見！ 東京都・区市町村における健康づくりの取組 ～お互いの取組について理解を深め、連携して都民の健康づくりを進めよう～	東京都では、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）」とする。）を策定し、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善のための取組を推進しています。 これらの取組のさらなる推進には、東京都・区市町村・保険者等の各推進主体が、お互いの取組や課題を共有するとともに、効果的に連携することが大切です。 本研修では、まず、東京都より令和4年度に実施したプラン21（第二次）最終評価の概要や東京都の健康づくりの取組についてご紹介します。 また、区市の事例提供者より、インセンティブを活用して地元企業単位で従業員の健康づくりを支援する事例や、地域のつながりの醸成にもつながる、官学民が連携した健康づくりの事例についてお話いただけます。 研修後半に行うグループワーク※では、参加者同士で健康づくりの取組や課題について共有します。 今後の事業の企画・展開、区市町村健康増進計画やデータヘルス計画の策定・推進を考える上で、必ず役に立つ内容です。 ※グループワークは、「会場のみ」で実施するため、ぜひ会場でご参加ください。	東京都福祉保健局保健政策部 健康推進課長 斎藤 毅 (事例提供者) 葛飾区保健所健康づくり課 東大和市健康推進課	5月10日(水)
2	6月8日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	がん予防の最新情報 ～がんを遠ざける生活習慣と科学的根拠に基づくがん検診～	都民の死因の第一位はがんでプラン21（第二次）の中でも、がんは重点分野に位置付けています。がん予防を推進するためには、飲酒・喫煙・食生活・身体活動等の望ましい生活習慣や、国が推奨するがん検診及びがん検診のメリット・デメリット等について正しく理解することが重要です。 本研修では、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がんの予防法や検診について、最新の情報や令和4年度に国がとりまとめた「がん対策基本計画中間評価報告書」の内容を踏まえてお話いただけます。	国際医療福祉大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学専攻 教授 津金 昌一郎	5月19日(金)
3	6月15日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	データヘルスで加速する地域・職場の健康づくり施策 ～第3期データヘルス計画が目指すものと策定のポイント～	令和6年度から開始する第3期データヘルス計画に向けて、各保険者では、第2期データヘルス計画の最終評価や、次期計画の策定に取り組んでいることかと思えます。 本研修では「データヘルス計画の手引き」の総監修を務められ、第3期データヘルス計画に向けた方針見直しのための検討会の座長、東京都健康推進プラン21推進会議副座長を務める講師から、これまでのデータヘルス計画の変遷を踏まえ、第3期データヘルス計画策定にあたり求められることや、策定する上でのポイントについてお話いただけます。 また、全国各地の好事例や関係機関との共創事例等についても紹介し、今後の取組を検討する上でも、参考にしていただける内容です。 保険者の皆様だけでなく、区市町村健康増進主管課の皆様も、データヘルス計画について理解を深め、保険者と連携した健康づくり施策を考える機会として、ぜひご活用ください。	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19日(金)
4	6月29日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	行動経済学とナッジ理論を活用した健康づくり・保健事業の推進 ～健康無関心層への効果的なアプローチ方法を考える～	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、健康に関心を持つ余裕がない層（健康無関心層）を意識した取組が不可欠です。健康無関心層は、健康づくりの対象となる住民等の約7割も存在するとされており、健康無関心層に、健康づくりの行動を起こさせる効果的な仕掛けとして、インセンティブ（受けないと損をするように思える）の付与や、活用が進むICT（情報通信技術）利用の工夫が求められています。 本研修では、人間が必ずしも合理的には行動しないことに着目した行動経済学や、強制することなく望ましい行動に誘導する仕掛けであるナッジ理論を取り入れた効果的なポピュレーションアプローチについてご講義いただくとともに、栄養・食生活、身体活動・運動、特定健診・特定保健指導等様々な健康づくりについて、具体的な事例も交えて、ご紹介いただけます（事業に役立つ演習やグループワークも併せて実施予定です）。これまでとは違う一手を打つことで、健康無関心層にも届くポイントを一緒に学んでみませんか？	帝京大学大学院 公衆衛生学研究科教授 福田 吉治	6月7日(水)
5	7月6日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	今できる健康教育の企画と実践 ～相手のやる気を引きだし、健康につながる支援を目指して～	新型コロナウイルス感染症の影響もあり、近年の健康づくりに関する講習会や研修は、「オンライン」が増加した一方、最近では必要な対策を行いなから、対面での開催も戻りつつあります。 本研修では健康教育、保健指導に定評があり、行政や健康保険組合等でも多数ご講演されている講師をお迎えし、対象、実施形態（対面・オンライン等）、実施方法（講義、グループワーク等）に合わせた健康教育の企画立案について学び、対象者のやる気を引きだし、健康につながる具体的な支援方法について御講演いただきます。対面、オンラインの選択ができるようになりつつある今、「新しい生活様式においても、健康教育をストップしない！」「対象者に勇気を与え、心に響く！健康教育・保健指導」を目指し、事業を進めていきましょう。	株式会社ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井 さおり	

令和5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回目の募集は研修NO.1からNO.9まで

研修NO.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込締切日
6	7月20日(木) 14:00～17:00	80	集合	あなたにもできる！「依存症未満の方」に向けた初めての減酒支援！ ～「飲酒ガイドライン」の活用とともに～	新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、自宅での飲酒機会や頻度が増えた等、飲酒に対する相談・支援に苦戦していませんか？ 本研修では、飲酒と生活習慣病の関連、危険な飲酒のスクリーニング、具体的な減酒支援（ブリーフインターベンション）の方法のほか、近年、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性が増加していることを踏まえ、女性の飲酒の課題や特徴について学びます。また、保健指導や健康相談等において、対象者の生活習慣病リスクを高める飲酒を防ぎ、減酒に導くための方法について、実際にロールプレイで体験します。さらに、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため令和5年に厚生労働省が策定予定の「飲酒ガイドライン」の内容についてもお話いただきます。皆様は「これなら私も減酒支援ができそう」と思っていたら、保健指導や健康相談等の幅を広げる研修です。また、企業保健師の皆様にお勧めな会社での飲み過ぎ対策についても触れる予定です。	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	6月7日(水)
7	7月 28日(金) 14:00～17:00	80	オンライン	適切な睡眠に寄与する行動・習慣改善とは ～睡眠の質に係る「睡眠体感」の視点を中心に～	睡眠は、体内環境を最適な状態に保つのにとても大切な役割を果たしています。しかし、コロナ禍を経て、多くの方が不安を感じ、ときには精神的な負担が生じたり、生活習慣の変化などにより様々なストレスを受けやすい環境にあるなど、睡眠に悪影響を及ぼす因子も少なくありません。また、「より良い睡眠」の考え方として「睡眠時間」（＝睡眠の量）だけでなく、「睡眠体感（夜間の睡眠により休めた主観に基づく睡眠の質に関する指標。生理的な睡眠充足度を反映すると推測されている）」といった「睡眠の質」も注目され、適切な睡眠時間を確保するとともに、「睡眠体感」の向上が健康の維持・増進に重要であることが分かってきました。 本研修では、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られ、睡眠に関する最新の研究にも取り組まれている講師より、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題と疾病との関係や、「睡眠体感」の視点を中心に、より良い睡眠に必要な「睡眠の量と質」の関係等についてご講義いただき、より良い睡眠に寄与する行動・習慣改善について考えます。	日本大学医学部精神医学系 精神医学分野教授 鈴木 正泰	
8	8月4日(金) 14:00～17:00	80	オンライン	対象者にすぐ響く！効果的・実践的な栄養・食生活指導について ～「質問力」や「説明力」を高めよう！～	「対象者自ら課題に気づき、行動変容につながる」保健指導ができていますか？ 対面で行っていた栄養・食生活に関する指導も、近年は電話やオンラインによる指導なども主流化し、対象者に応じた効果的な指導を行うために指導者に求められる能力も多様化しています。 本研修では、保健指導や糖尿病指導を御専門としており、対象者の行動変容につなげる指導に定評のある講師をお迎えし、限られた時間の中で、対象者に響き、自ら動きたくなるような「質問のタイミングとコツ」等について、具体的な事例や演習も交えながら御講義いただきます。次につなげられる適切なアンケートの取り方等、保健指導時等に活用でき、実践的なポイントも学べることから、現場対応力向上に役立つスキルを身に着けたい方にもおすすめです。 ※研修をより効果的に受講するための事前課題あり	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	
9	8月25日(金) 14:00～17:00	80	集合	動脈硬化性疾患予防のために脂質異常症の理解と包括的管理について学ぶ	心疾患や脳血管疾患など動脈硬化性疾患は、日本人の主要死因であると同時に介護が必要になる疾患としても大きな割合を占め、健康寿命の延伸や国民医療費の適正化において脳心血管疾患の予防は重要な課題です。 本研修では「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年度版」の総括委員を務め、医療や産業保健の現場でご活躍されている講師より、脂質異常症が動脈硬化性疾患を引き起こすメカニズムや、その他の動脈硬化危険因子も含めた包括的管理の重要性、生活習慣の改善や薬物治療の具体的なアプローチについて実践の指導に活かせる知識を、最新の情報を交えてお話いただきます。研修の後半には十分な質疑応答の時間を設けて、講義の内容を踏まえ、日常の業務で疑問に思われていることについて、講師にご質問いただけます。	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 寛敏	

令和5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回目の募集は研修NO.1からNO.9まで

研修NO.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込締切日
10	9月7日(木) 14:00～17:00	80	集合	人を動かす広報のコツ ～行動姿勢を促すヘルスコミュニケーションの10原則～	「特定健診(被扶養者健診含む)や特定保健指導の実施率が上がらない。」「研修会や健康教室に求めているターゲットが集まらない。」など、対象者を動かすことに課題を感じている自治体や保険者の方は多いのではないのでしょうか。ちらしや広報誌(機関誌)の内容や、周知方法を少し工夫するだけで、この課題を解決できるかもしれません。 本研修では、「人を動かすための説得的コミュニケーション」を専門に研究している講師より、対象者に自ら行動してもらうための基礎(原則)や、効果的な広報物の作り方・手段(ちらし、ホームページ、SNS等)について御講義いただきます。講義のポイントを活用した演習(グループワーク)も行いますので、日頃の業務にすぐに役立つ内容です。	東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 医療コミュニケーション学准教授 奥原 剛	
11	9月13日(水) 14:00～17:00	80	オンライン	高血圧の正しい知識と最新情報を学ぶ ～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。血圧が高くなってき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、健康づくり事業に役立つ研修です。	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	
12	9月21日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	座りすぎは危険!座りすぎによる健康リスクと対策について ～座りすぎている日常生活の中で自然に「立ちあがること」ができる環境づくりを目指して～	「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とも言われています。また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い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(肥満、糖尿病、うつなど)も着目されています。また、2020年11月に公表された「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」では、座りばなしの時間を減らし、その時間をどんな強度(低強度でも)でも良いので身体活動の時間に替えると健康効果が得られると示されています。 本研修では、身体活動基準及び指針(案)の改訂作業に携わられており、健康行動科学・行動疫学の視点から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に基づく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!	早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一郎	
13	9月29日(金) 14:00～17:00	80	オンライン	糖尿病の発症・重症化予防に向けて ～最新のデータからみる食事・運動療法から薬物療法まで～	0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進行を抑制することが可能、また一部の方は寛解するとも報告されていることから、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。 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。特に近年話題となっている薬剤やガイドラインにも触れます。専門職の方の特定健診・保健指導をはじめ、健康づくり事業に役立つ研修です。	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5日(木) 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～	急速な高齢化が進む中、健康寿命を延ばすために、フレイル対策が注目されています。フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている健康から要介護へ移行する中間の段階のことで、早くに介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。また、予防のためには、運動(身体活動)や食事、社会参加、フレイルに影響を及ぼす疾病の予防(糖尿病や肥満)等に、働く世代から意識的に取り組むことが重要です。 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や最新情報、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学びます。	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター フレイル予防センター長 (糖尿病・代謝・内分泌内科) 荒木 厚	
15	10月24日(火) 14:00～17:00	80	集合	実践を通して、事業評価を学ぼう! ～事業評価力を高めて次なる段階に進むために～	「事業評価やPDCAサイクルが大切なことは分かっているが…難しそうで中々着手できない。」「事業評価を行っているが、今のやり方に自信がない。」「アウトカム指標やアウトプット指標等の設定の仕方が良く分からない。」と感じた経験のある方はいらっしゃるのではないのでしょうか? 本研修では、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会の委員を務め、事業評価のスペシャリストである講師から、事業評価の目的や具体的な進め方について、お話をいただきます。また、事前課題や当日のグループワークを通して、自ら実施している健康づくり事業や保健事業の評価を実施していただくことで、より一層、事業評価について理解を深めることを目指します。個別事業だけでなく、今後、次期区市町村健康増進計画や第3期データヘルス計画を考える際にも、生かすことができる内容です。	国立保健医療科学院 生涯健康研究部部长 横山 徹爾	

令和5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回目の募集は研修NO.1からNO.9まで

研修NO.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込締切日
16	10月31日(火) 14:00～17:00	80	オンライン	喫煙と受動喫煙が及ぼす健康への影響と禁煙治療の最新情報 ～子どもから大人まで、みんなの肺の健康を守ろう～	喫煙による、年間死亡者数は推定約13万人と言われており、喫煙は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺がんなど様々な疾患のリスクを高めることがわかっています。また、喫煙者本人だけでなく、家族や子ども等、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼすことも分かっており、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る中、受動喫煙対策の一層の充実が求められています。 本研修では、呼吸器疾患の診療現場でご活躍されており、禁煙外来での経験豊富な講師から、喫煙・受動喫煙が、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患に及ぼす影響について、実際の症例を交えてお話いただけます。また、禁煙治療の最新情報についてもご紹介いただきますので、保健指導等でもお役立ていただける内容です。	公益財団法人結核予防会 榎十字病院 医療安全特任部長 尾形 英雄	第2回目募集
17	11月6日(月) 14:00～17:00	80	オンライン	健診結果、正しく理解して、分かりやすく説明しよう！ ～健診結果データの意味を知り、生活習慣改善に役立つ指導を行うために～	保健指導・健康相談に携わる専門職にとって、健診の検査値は重要なデータであり、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、対象者に合わせた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も、具体的な事例を通して学びます。疾病の予防や、早期発見・早期治療、重症化予防等、様々な場面でお役立ていただける内容です。	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16日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	運動不足が招く「生活習慣病」を防ぐために ～自ら動きたくなる！カラダに美味しい運動のコツとは～	プラン2 1（第二次）の最終評価では、1日当たり8000歩以上歩いている人の割合は、65～74歳の男性、20～64歳・65歳～74歳の女性で減少傾向にあり、20～64歳の男性でも改善はしていません。一方で、身体活動・運動は、生活習慣病を予防するための重要な生活習慣の一つであり、正しく実践することが大切です。 本研修では、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、最新情報も織り交ぜながら、生活習慣病の予防につながる有酸素運動やレジスタンス運動等について、ご紹介いただきます。なお、研修では、オンラインで実践できる、椅子を使用した運動プログラムを体感していただく予定です。可能な限り、椅子をご用意の上、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・健康運動指導士・日本糖尿病療養指導士 天川 淑宏	
19	11月22日(水) 14:00～17:00	80	オンライン	歯周病と生活習慣病の深い関係について考える ～歯から始まる健康づくりで命を守ろう～	歯周病は「痛み」などの自覚症状が出にくいため知らない間に症状が進行し、歯を失う病気で、国民の約7割が罹患していると言われています。症状が進行すると、フレイルや要介護状態を引き起こすことや、糖尿病や循環器疾患等と関連があることがわかっており、油断できない生活習慣病の一つです。 また、プラン2 1（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を推進しています。 本研修では、医療の最先端の現場で活躍する講師から、歯周病の基礎知識や、生活習慣病との関連、口腔ケアや禁煙等の予防のためのポイントについて、最新情報を交えて学びます。	日本大学歯学部 歯科保存学第Ⅲ講座 教授 佐藤 秀一	
20	11月30日(木) 14:00～17:00	80	オンライン	社会とのつながりは、健康に強く影響する ～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～	社会的なつながりを持つことは、運動や肥満の予防より、約3倍、死亡率に影響を与えることや、地域のつながりが豊かなほど住民の健康状態が良いことが報告されており、プラン2 1（第二次）においても、「地域のつながりを醸成する」ことを分野別目標の一つに掲げています。 本研修では、東京都健康推進プラン2 1推進会議評価・策定第三部会 部会長を務め、つながりや健康格差に関する研究の第一線で御活躍されている講師から、つながりと健康の関係や、つながりの重要性、地域のつながりを醸成する取組を行う際の視点等について、お話いただけます。また、SNSの普及や新型コロナウイルス感染症の流行等による社会情勢の変化を踏まえた、最新の課題についてもお話いただけます。今後、健康づくりだけでなく、母子保健や高齢福祉など、様々な分野で「つながり」について考える上でも参考になる内容です。	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・ 研究副部長 村山 洋史	

令和5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回目の募集は研修NO.1からNO.9まで

研修NO.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込締切日
21	12月8日(金) 13:30～16:30	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1300万人以上いるとされ、新たな国民病と言われています。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。糖尿病や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が、早期に診断し、適切に治療すれば重症化を予防することができます。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を行うにあたり、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	第3 回 目 募 集
22	12月14日(木) 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～afterコロナ時代のメンタルヘルスケア～	平成27年のストレスチェック制度が導入後も、職業生活において強い不安やストレス等を感じる労働者は5割を超えるといわれており、職場のメンタルヘルス対策は、依然として重要な課題の一つです。また、afterコロナ時代において、労働環境のさらなる変化により、従業員がこころの不調を感じている事例も見受けられます。本研修では、厚生労働省が運営する働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」の運営責任者として自ら全国の先進・好事例等を取材され、メンタルヘルスに関する様々な情報提供を行っている講師から、法律・制度の最新情報、相談・支援先へのつながり、セルフケア、職場や保険者による好事例等について紹介していただきます。メンタルヘルスに関する研修会や保健事業等を企画する上で、役立つ情報が満載です。	こころの耳運営事務局事務局長 石見 忠士	
23	1月18日(木) 14:00～17:00	80	集合	地域・職域連携～働く世代の健康づくりのために、自治体と保険者で手をつなごう～	「働く世代の健康づくりを推進したいが、事業を企画しても20～50代などの年代に届きづらい。」、このように感じた経験がある自治体の方が多いのではないでしょうか？もしかしら、職域（保険者、地域の中小企業、商工会議所等）との連携が、この悩みを解決する手段の一つになるかもしれません。本研修では、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たご経験のある講師、そして地域・職域連携に取り組む自治体と保険者の担当者をお招きし、実際の事例等を通して、職域と連携した取組の進め方、保険者が感じる自治体と連携するメリット、連携の効果や今後の展望等について理解を深めます。また、保険者の方にとっても、保険者だけではアプローチしづらい層（被保険者の扶養者等）の健康づくりについて、自治体と連携してどのように取り組めば良いか、考えるきっかけになる研修です。	川崎市立看護大学 副学長 荒木田 美香子 事例提供者（調整中）	
24	2月20日(火) 14:00～17:00	80	オンライン	いつ食べる？時間栄養学を学び、賢い食べ方について考える～健康維持と体内時計の関係から、健康でパフォーマンスの良い生活を送るために！～	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、時間栄養学の第一人者である講師からお話しいたします。摂取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。	広島大学 医系科学研究科 特任教授 柴田 重信	
25	調整中			女性の健康	調整中		