

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2回目の募集は研修NO.10からNO.20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 ～行動変容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	8月18日 (金)
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、座りすぎの時間を減らし、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 浩一朗	8月25日 (金)
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	9月5日(火)

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2回目の募集は研修NO.10からNO.20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きます。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	9月5日（火）
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、具体的な事例を通じて学びます。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	10月6日 （金）
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21（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験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Ⅱ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21（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21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、お話いただきます。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きます。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	

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割を超えたとされており、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われている講師から、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は多いのではないのでしょうか？もしかしたら、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		