

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3回目の募集は研修NO.21からNO.25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 ※この回のみ時間 が異なります。	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	11月8日 (水)
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、自治体と関係機関で手をつ 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。」と感じた経験がある自治体の方が多いのではないのでしょうか。もしかししたら、職域の関係機関（保険者、産業保健センター、地元の中小企業、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御経験のある講師、そして地域・職域連携に取り組む自治体や職域の関係機関の方をお招きし、連携した取組の進め方、連携するメリットや各関係機関の役割等について、実際の事例等を通して理解を深めます。 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、自治体や関係機関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。 研修の後半にはグループワークを通して、各参加者の取組や課題について情報交換を行います。地域・職域連携に興味がある方はぜひ御参加ください。	川崎市立看護大学 副学長 荒木田 美香子 事例提供者 ・大田区健康政策部健康医療政策課 ・全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部 ・東京産業保健総合支援センター	12月18日 (月)
24	2月7日(水) 14:00～17:00	80	オンライン	女性の健康～ライフステージご との健康課題について学ぶ～	「女性の健康」については、これまでも女性の健康週間等を通して、自治体や保険者で取組が行われてきましたが、令和5年5月告示の健康日本21（第三次）で新たに「女性の健康」の視点が挙げられ、若年女性のやせ、飲酒、骨粗鬆症等に関する目標が設定されたことから、改めて取組の充実が求められています。 本研修では、女性の健康に関する臨床や研究の第一線でご活躍され、地域保健や産業保健等の支援者向けの教育プログラムの開発に関われた講師より、近年、女性の健康が注目されている背景や、性成熟期や更年期、老年期等のライフステージごとの特徴や健康課題、地域や職域において求められる役割について、御講演いただきます。今後、女性の健康に関する取組を推進する上で、必ず役に立つ研修です。	国立成育医療研究センター 周産期・母性内科 診療部長 荒田 尚子	
25	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	1月15日 (月)