

令和6年度 健康づくり事業推進指導者育成研修 カリキュラム (研修No.16~25)

研修No.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込開始日	申込締切日
16	11月7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と暮らすために～	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、加齢に伴い筋力・認知機能等の心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要になった状態の間を意味します。フレイルは適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能であるとされており、高齢期になる前から生活習慣病の予防に取り組み、高齢期になってからはフレイル予防へ切り替えていくことが重要です。 本研修では、フレイル予防と高齢者に関する研究を専門とする講師より、フレイルを予防・改善するための生活習慣（栄養、身体活動、社会参加、口腔ケア）、生活習慣病予防とフレイル予防の違い、生活習慣病とフレイルの関連性等についてお話しします。健康づくり事業を企画する際や、中高年を対象に健康相談や保健指導を行う際に役立つ内容です。	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター フレイル予防センター長（糖尿病・代謝・内分泌内科） 荒木 厚		10月17日
17	11月13日(水) 14:00~17:00	80	オンライン	歯から始まる健康づくり ～歯周病予防と口腔機能を維持するためのポイント～	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て歯を失う病気であり、国民の約6割が罹患していると言われています。歯周病は全身と関係し、フレイルや要介護状態を引き起こしたり、糖尿病や循環器病等の生活習慣病とも関連があるため、定期的な健診受診や適切な治療が必要です。また、高齢期におけるオーラルフレイルの予防も大切であり、口腔機能が衰えぬよう、口腔ケアを続けることの重要性についても啓発する必要があります。 本研修では、医療の最前線の現場で活躍する講師より、歯周病の基礎知識をはじめ、生活習慣病との関連、正しい口腔ケアのポイント、歯周病の予防法について最新情報を交えて学びます。	日本大学 歯学部 歯科保存学第三講座 教授 佐藤 秀一		10月23日
18	11月22日(金) 14:00~17:00	80	オンライン	地域・職場でできる減塩の取組を学ぶ ～対象者が自然に健康な行動を取るために～	東京都健康推進プラン2 1（第二次）の最終評価では、都民の食塩の摂取状況に関する指標は改善傾向であったものの、都民の食塩の平均摂取量は男性11g程度、女性9g程度となっており、日本人の食事摂取基準2020年版で示されている成人の目標量（男性7.5g未満/日、女性6.5g/日未満）に達していません。また、健康日本2 1（第三次）において、循環器病領域のロジックモデルが示され、「食塩摂取量の減少」が様々な生活習慣の改善の中でも、高血圧の改善に大きく寄与することが推計されていることから、循環器病の予防のためにも「減塩」に対するより一層の取組の推進が求められています。 本研修では、公衆栄養学、食生活学を専門とし、健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブや栄養成分表示および特定健診・特定保健指導等の国の検討会にも携わる講師より、減塩の必要性について適切に理解するとともに、地域・職場でできる減塩に関する具体的な取組（ボリューションアプローチ、ハイリスクアプローチ）について学び、健康づくり事業等や特定健診・特定保健指導等に活用できます。	淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師 坂口 景子		11月1日
19	12月5日(木) 14:00~17:00	80	オンライン	メンタルヘルスケアの重要性について学ぶ ～私たちができることを改めて情報アップデート～	こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響します。 平成27年にストレスチェック制度が導入された後も、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多い状況が続き、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。自身のこころの不調に早めに気付くとともに、家庭や職場、地域の中で身近な人々がお互いのこころの健康に気を配り、支援につなげられる仕組みづくりが必要です。また、最近では、健康経営への関心が高まる中、職場のメンタルヘルス対策に取り組もうとしようとする企業も多くなっています。 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が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ご紹介いただきます。健康づくり事業や保健指導での活用に加え、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も参考になる内容です。	こころの耳運営事務局 事務局長 石見 忠士	9月10日	11月15日
20	12月10日(火) 14:00~17:00	80	オンライン	社会とのつながりが豊かになることの健康への影響 ～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自身の健康感の向上につながり、ソーシャルキャピタル（地域のつながりを介して得られる助け・資源）が豊かなことは、抑うつ、要介護認定、高血圧、死亡率等に関連することが報告されており、プラン2 1（第三次）においても、「社会とのつながりを醸成すること」を分野別目標に掲げています。 本研修では、つながりと健康格差に関する研究の第一線でご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、社会とのつながりを醸成する際の視点やポイントについて学びます。事例等の紹介を交えた具体的な講義となっており、母子保健や高齢福祉など、様々な分野での「つながり」について役立つヒントが得られます。	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		11月20日
21	12月13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）の発症・重症化予防について ～望ましい生活習慣や早期発見・治療のポイントを学ぶ～	慢性腎臓病（CKD）患者は全国に約1,300万人いるとされており、高齢化や生活習慣病患者の増加を背景に、今なお増え続けています。病状が進行すると、人工透析に至るだけでなく、循環器病のリスクになることが分かっており、発症を予防するとともに早期発見・治療により重症化を予防することが大切です。 本研修では、長年、腎疾患の診療に携わり、腎臓病療養指導士の育成に携わる講師から、慢性腎臓病（CKD）に関する基礎知識、尿検査・血清クレアチニン検査等を用いた腎機能の評価、発症や重症化を予防するための生活習慣、薬物療法等についてお話しします。健康相談や保健指導の場面で、生活習慣の指導や受診勧奨を行う際に役立つ内容です。 <u>※この研修は、専門職の方向けの内容ですが、職種等の制限はありません。</u>	医療法人社団 東仁会 吉祥寺あさひ病院 副院長 杏林大学 医学部 腎臓・リウマチ膠原病内科 客員教授 要 伸也		11月21日

令和6年度 健康づくり事業推進指導者育成研修 カリキュラム (研修No.16~25)

研修No.	日時	定員	研修形態	テーマ	内容	講師	申込開始日	申込締切日
22	1月16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、自治体と保険者等で手をつなごう～	事業者や就業者が多い東京都においては、地域保健と職域保健がこれまで蓄積した知見を提供し合い、連携して、地域の実情を踏まえた健康づくりに取り組むことが必要ですが、東京都が実施した調査では、地域・職域連携に取り組む区市町村等の数は半数に届いておらず、地域・職域連携のより一層の充実が求められています。 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や保険者等の方をお招きし、実際の事例等を通して、連携の進め方や具体的な取組内容、連携による成果等について理解を深めます。保険者の方にとっては、自治体の取組について理解を深めたり、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）への取組を考える上で参考になる内容です。 ※当日は、グループディスカッションを予定しています。	川崎市立看護大学 副学長 荒木 美香子		12月20日
23	2月5日(水) 14:00~17:00	80	オンライン	女性の健康について、今取り組むべき理由とは ～ライフステージごとの健康課題を学び、健康づくりの取組の中で伝えていくために～	「女性の健康」は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するなどの特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。東京都では、女性の特性を踏まえた望ましい生活習慣を普及啓発し、地域や職域においてきめ細やかな健康づくりを推進する必要があることから、プラン2 1（第三次）において「女性の健康」分野を重点分野に設定しています。 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られた講師より、近年、女性の健康が注目されている背景や、性成熟期、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、お話しいただきます。今後、女性の健康に関する取組を企画・提案し、推進する上で、具体的なヒントが得られる研修です。	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長（代謝・内分泌） 荒田 尚子		12月16日
24	2月14日(金) 14:00~17:00	80	集合	人を動かす広報のコツ ～行動変容のためのヘルスコミュニケーション～	「掲示物を作成したが対象者の行動が変わらない。」「事業の周知をしたが参加してほしい対象が集まらない。」、このような悩みを解決し、健康づくり事業や保健事業をより効果的なものにしたと思いませんか。 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（ヘルスコミュニケーション）」を専門とする講師より、対象者の行動変容につながる広報のポイントについて、チェックリスト形式で分かりやすく学びます。また、講義の内容を踏まえて、実際に広報物を作成するグループワークを行い、講義で学んだ知識を実践しつつ、講師や参加した皆様と意見交換することで、より理解を深めていただきます。 （※）研修当日はグループワークを行います。	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分野 准教授 奥原 剛	9月10日	1月24日
25	2月20日(木) 14:00~17:00	80	オンライン	時間栄養学の視点から効果的な健康づくりの手法を考えよう ～いつ食べる？健康でパフォーマンスの良い生活をするために～	「時間栄養学」の考え方を栄養指導や健康づくり事業等で生かしてみませんか？ 時間栄養学では、これまでの「何を」「どれくらい」食べるかという栄養学の考え方に加え、新たに24時間より少し長い「体内の時間」の考え方を取り入れ、「いつ」食べるかが重要な要因になっています。また、「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ることが明らかになってきています。 本研修では、時間栄養学のメカニズムに関する基礎的な内容に加え、具体的に特定保健指導プログラムで栄養指導に活用できる「朝ごはん」と体内時計の関係とは？」「肥満や生活習慣病と体内時計の関係とは？」「フレイルと体内時計の関係とは？」など、時間栄養学の視点から考える効果的な健康づくりについて、時間生物学、時間栄養学の第一人者である講師からお話いただきます。摂取時刻や生活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ぶことができ、健康づくりに携わる皆様の業務に活用できる内容です。	広島大学 大学院医系科学研究科 特命教授 早稲田大学 名誉教授 愛国学院短期大学 特任教授 東京工業大学 特別研究員 UCSI University Malaysia, visiting professor 栗田 重信		1月30日