

令和7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.1～25）

注意：申込締切日にある（※）は、事前課題があるため他の研修よりも早くっております。

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
1	6月11日(水) 13:30～16:30	80	オンライン	東京都健康推進プラン2 1（第三次）の概要と自治体における健康づくりの取組 ～関係機関で連携して健康づくりを推進しよう～	東京都では、令和6年3月に「東京都健康推進プラン2 1（第三次）」（以下、「プラン2 1（第三次）」という。）を策定し、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指し、誰一人取り残さない健康づくりを推進しています。 本研修では、東京都よりプラン2 1（第三次）の概要や、東京都が実施する健康づくりの取組についてご紹介します。また、区市町村より、健康づくりに関する庁内他部署や庁外関係部署と連携した取組等を中心にご紹介いただき、各々の取組状況について理解を深めます。 日頃、健康づくり事業や特定健診・特定保健指導等に携わる方はもちろん、初めて携わる方にとってもおすすめの研修です。  <b>（※）研修当日はグループワークを行います。</b> <b>グループワークが実施できる環境でご参加ください。</b>	東京都 保健医療局 保健政策部 健康推進課長 千葉 清隆  (事例提供者) ・荒川区 健康部 健康推進課 ・日野市 健康福祉部 健康課		5月30日 (金)
2	6月26日(木) 13:30～16:30	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～	健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組むだけでなく、自身の健康に関心を持つ余裕がない方を含め、幅広い方に対してアプローチを行うことが重要であり、そのための有効な手段として、行動経済学やナッジ理論の活用が注目されています。 本研修では、公衆衛生全般を専門とし、「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」を作成した講師から、行動経済学とナッジの基本的な考え方や健康づくり・保健事業における活用方法等について実践例を含めて学びます。  <b>（※）研修当日はグループワークを行います。</b> <b>グループワークが実施できる環境でご参加ください。</b>	帝京大学大学院 公衆衛生学研究所 教授・研究科長 福田 吉治		6月5日 (木)
3	7月1日(火) 13:30～16:30	80	集合 + オンライン	より良い睡眠をとるために ～「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を踏まえて～	適切な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠時間が短いと、肥満、高血圧、糖尿病、循環器疾患など様々な疾病リスクを高めることが分かっています。また、適切な睡眠時間の確保に加え、睡眠により体感が得られることが心身の健康を保つためには欠かせません。 本研修では、精神医学、睡眠医学をご専門に臨床や研究の第一線に携わられている講師から、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の内容を踏まえ、より良い睡眠をとるための生活習慣や、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害について学びます。	日本大学 医学部 精神医学系精神医学分野 主任教授 日本大学医学部附属板橋病院 精神神経科 部長 鈴木 正泰	4月30日 (水)	6月10日 (火)
4	7月9日(水) 13:30～16:30	80	集合	減酒支援のポイント ～「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を踏まえて～	飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症などを引き起こすだけでなく、睡眠やこころの健康との関連も指摘されており、飲酒の健康影響を正しく理解し、飲酒する場合は生活習慣病のリスクを高めない程度とすることが重要です。 本研修では、アルコール依存症の診療を専門とする講師から、令和6年に策定された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」の内容を踏まえて、飲酒に関する正しい知識や、保健指導等で減酒支援を行う際のポイントについて学びます。  <b>（※）研修当日は、実際の減酒指導を行う場面を想定した講師によるデモンストレーションと、簡易なロールプレイを行います。</b>	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19日 (木)
5	7月23日(水) 13:30～16:30	80	集合	座位行動（座りすぎ・座りっぱなし）の健康リスクと対策 ～「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を踏まえて～	国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（以下、「ガイド」という。）では、成人の男女に対し1日8,000歩以上、高齢者の男女に対して1日6,000歩以上に相当する身体活動を推奨するとともに、新たに「座位行動」という概念が取り入れられ、1日全体の長時間の座位行動（座りすぎ）や長時間連続した座位行動（座りっぱなし）は健康に悪影響を及ぼすことから、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かすことを推奨しています。 本研修では、「座位行動」に関する研究を専門とし、ガイドの策定に携わった講師から、身体活動・運動に関する推奨事項や、座位行動の健康リスクや具体的な対策について学びます。 研修中は適時、座位行動を中断し、「適切な休憩の取り方」を体感していただきます。	早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗		7月1日 (火)

令和7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.1～25)

注意：申込締切日にある(※)は、事前課題があるため他の研修よりも早くっております。

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
6	8月8日(金) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響</b> ～COPDやがんなどから身体を守るために～	喫煙は、がん、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器病、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期異常や歯周疾患等のリスクを高めるとされています。受動喫煙についても、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高めるとされており、健康に悪影響を与えることが明らかになっています。 本研修では、昨年までたばこ政策を推進するための調査・研究や情報提供を専門としていた講師から、日本におけるたばこ対策の変遷を踏まえて、喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響、禁煙指導・治療、COPDの病態や発症・重症化予防について学びます。	大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 教授 平野 公康		7月17日(木)
7	8月28日(木) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>データヘルスで加速する地域・職場の健康づくり施策</b> ～第3期データヘルス計画の進捗を踏まえて～	令和6年度から開始した第3期データヘルス計画は、国民の健康寿命の延伸を目指す政策として、政府のEBPMアクションプランにも位置付けられました。 本研修では、政府の骨太方針の策定・評価や「データヘルス計画策定の手引き」の総監修を務めた講師から、第3期データヘルス計画の進捗を踏まえて、全国の保健事業の好事例や毎年の事業評価・中間評価のポイントについても理解を深めます。	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 自治医科大学 客員教授 古井 祐司		8月7日(木)
8	9月9日(火) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>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</b> ～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、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、時間生物学、時間栄養学の第一人者である講師から、体内時計と時間栄養の基礎、ライフステージごとの時間栄養や特定健診・保健指導での時間栄養等に関する具体的な活用方法について学びます。	早稲田大学 名誉教授 広島大学大学院 医系科学研究科 特命教授 愛国学院短期大学 特任教授 東京科学大学 特別研究員 UCST University Malaysia, visiting professor 柴田 重信	4月30日(水)	8月19日(火)
9	9月17日(水) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>がん予防とがん検診</b> ～科学的根拠に基づいたがん予防・がん検診を実践するために～	がんは、都民の死因の第1位であり、およそ4人に1人が、がんで亡くなっているのが現状です。東京都では、令和6年3月に「東京都がん対策推進計画（第三次改定）」を策定し、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての都民とがんの克服を目指す」という全体目標を掲げてがん対策を推進しています。 本研修では、がんの原因や予防に関する疫学研究の第一人者である講師から、がんを予防するための生活習慣・生活環境や、がんのリスク因子となる感染症の予防、科学的根拠に基づいたがん検診について、最新の知見を踏まえて学びます。	国際医療福祉大学大学院 医学研究科 公衆衛生学専攻 教授 津金 昌一郎		8月26日(火)
10	9月26日(金) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>糖尿病の予防と治療</b> ～糖尿病の発症リスクを下げ、重症化させない生活習慣～	日本では、「糖尿病が強く疑われる人」が約1,000万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,000万人と推計されており、高齢化や肥満者の増加に伴い、今後も増加することが予測されています。糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発するほか、循環器病（脳卒中や心臓病など）のリスク因子となること等が明らかになっており、発症予防、重症化予防、合併症の治療の各段階において、適切な対策を行うことが重要です。 本研修では、「糖尿病患者における心血管代謝障害」を専門とし、臨床や研究の第一線で活躍されている講師から、最新の知見を踏まえ、糖尿病の発症や重症化を予防するための生活習慣、食事・運動・薬物療法等の治療について包括的に学びます。	国際医療福祉大学 医学部 糖尿病・代謝・内分泌内科学 教授 国際医療福祉大学三田病院 糖尿病・内分泌内科 内科部長・地域連携部長 坂本 昌也		9月3日(水)

令和7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.1~25)

注意：申込締切日にある(※)は、事前課題があるため他の研修よりも早くなっております。

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
11	9月29日(月) 13:30~16:30	80	集合	行動変容につながる指導方法について学ぶ ～「質問力」や「説明力」を高めよう～	対象者の行動変容を促すためには、特定保健指導等の限られた時間の中で、対象者の健康課題を把握するとともに、対象者と信頼関係を構築し、エビデンスに基づく指導を行うことが重要です。 本研修では、行政や健診センター等の保健指導の現場に長く携わり、行動変容につながる「質問力」や「説明力」に関する書籍を執筆されている講師から、健康課題の優先順位のつけ方や具体的な目標設定等、対象者の行動変容につなげ、効果的に指導を行う際のポイントについて学びます。  <b>(※) 本研修は、受講前に事前課題があります。</b> <b>また、研修当日は事前課題に関するフィードバックを行います。</b>	公益財団法人 結核予防会 総合健診推進センター 統括事業部 佐野 喜子	4月30日(水)	7月31日(木)  (※)
12	10月3日(金) 13:30~16:30	80	オンライン	高血圧の予防と治療 ～科学的根拠に基づく効果的な指導を実践するために～	高血圧は、がん仅次于都民の主要な死因である循環器病（脳卒中や心臓病など）の確立した危険因子であり、生活習慣の改善や治療により、適切に血圧を管理することが重要です。 本研修では、臨床や研究の第一線で活躍する講師から、診療のご経験や最新の知見を踏まえて、高血圧の疫学、病態と発症メカニズム、検査や治療、食事や運動等、生活習慣の改善に向けた日常生活上の工夫やポイントについて包括的に学びます。	帝京大学医学部附属蒲田病院 第4内科 准教授 河原崎 宏雄		9月11日(木)
13	10月15日(水) 13:30~16:30	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～	保健事業を効果的に実施するためには、PDCAサイクルを通して評価と改善を繰り返すことが重要です。 本研修では、健康日本21（第三次）推進専門委員会の委員を務め、公衆衛生人材の育成に携わる講師から、事業評価の対象や観点（ストラクチャー、プロセス、アウトプット、アウトカム）について学びます。また、事前課題やグループワークを通して、特定健診、特定保健指導、重症化予防事業等の事業評価計画を作成し、フィードバックを行います。  <b>(※) 本研修は、受講前に事前課題があります。</b> <b>また、研修当日はグループワークを中心に研修を行います。</b>	国立保健医療科学院 生涯健康研究部 特任研究官 横山 徹爾	8月12日(火)  (※)	
14	10月21日(火) 13:30~16:30	80	オンライン	検査データの持つ意味を理解する ～健診結果から、生活習慣の改善に役立つ保健指導を行うために～	保健指導・健康相談に携わる方にとって、健康診断の検査データは重要な指標であり、各項目の意味や特徴について正しく理解することが重要です。また、各検査データと生活習慣病の関連を踏まえたエビデンスに基づく説明は、対象者から信頼を得やすく、ひいて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の診療を専門とする講師から、押さえておくべき検査項目や検査結果の読み取り方について学びます。さらに、対象者のヘルスリテラシー（情報を理解・活用する力）を考慮した個別対応等、対象者に合わせた説明方法について、具体的な事例を通じて理解を深め、実践力を習得します。	順天堂大学 医学部・大学院医学研究科 総合診療科学講座・地域総合診療研究講座 特任教授 横川 博英	9月29日(月)	
15	11月5日(水) 13:30~16:30	80	集合	動脈硬化性疾患の予防と治療 ～脂質異常症の理解と包括的リスク管理を踏まえて～	脳血管疾患や心疾患などの動脈硬化性疾患は、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ており、動脈硬化性疾患の予防は重要な課題の一つです。 本研修では、「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド」の作成に携わり、診療の現場でご活躍されている講師から、動脈硬化性疾患の危険因子である脂質異常症を中心に、疾病の基礎的な部分から、具体的な予防や治療に関する部分まで、総合的に学びます。また、高血圧、喫煙、糖尿病等のその他のリスク因子の包括的管理についても理解を深めます。	帝京大学 医学部 内科学講座 教授 塚本 和久	9月4日(木)	10月14日(火)

令和7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.1~25)

注意：申込締切日にある(※)は、事前課題があるため他の研修よりも早くっております。

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(金) 13:30~16:30	80	オンライン	<b>歯と口腔の健康づくり</b> ～自治体や保険者に求められる役割とは～	歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与することから、生涯を通じた歯と口腔の健康を維持するための取組を一層推進することが重要です。 本研修では、歯科口腔保健や予防歯科を専門とする講師から、健康日本21（第三次）や歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（歯・口腔の健康づくりプラン）を踏まえた歯科保健対策の動向や、歯周病やむし歯（う蝕）予防の基礎知識、自治体・保険者に求められる役割について学びます。	国立保健医療科学院 統括研究官（歯科口腔保健研究分野） 福田 英輝		10月16日 (木)
17	11月13日(木) 時間調整中	80	集合 (シンポジウム)	調 整 中		NTT東日本関東病院 院長 ロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長 大江 隆史		10月22日 (水)
18	11月20日(木) 13:30~16:30	80	オンライン	<b>フレイル予防と対策</b> ～健康寿命を延ばし、いつまでも元気でいきいきと暮らすために～	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中間を意味します。フレイルを予防するためには、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、フレイル予防や高齢者に関する研究を専門とする講師より、フレイルの概念と評価法、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）、疾患の治療やケア、および多職種連携によるフレイル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） 健康長寿医療研修センター長 荒木 厚	9月4日 (木)	10月29日 (水)
19	11月28日(金) 13:30~16:30	80	オンライン	<b>慢性腎臓病（CKD）の発症・重症化予防</b> ～病態、予防・治療のポイント～	慢性腎臓病（CKD）は、慢性的に持続する腎臓病の総称で、病気の進行が続けば最終的に人工透析が必要となることや、循環器病の原因となることから、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）の病態、尿検査・血清クレアチニン検査等を用いた腎機能の評価、薬物療法や予防のための生活習慣について学びます。	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 客員教授 要 伸也		11月6日 (木)
20	12月4日(木) 13:30~16:30	80	オンライン	<b>こころの健康づくり</b> ～自治体や保険者に求められる取組とは～	こころの健康は私たちの幸福にとってなくてはならないものであり、それ自体が非常に重要であると同時に、精神疾患が多く身体疾患の危険因子になることも指摘されているように、身体の健康や健康寿命の延伸を考えるうえでも欠かすことのできないものです。そのことを反映して、健康日本21（第三次）では、こころの健康は「社会環境の質の向上」の一部として、身体健康のための基盤の一つとして位置づけられています。 本研修では、精神保健疫学やうつ病の予防を専門とする講師より、健康日本21（第三次）を踏まえたこころの健康に関する動向や健康増進分野（ポピュレーションアプローチ）として自治体や保険者に求められる役割等について実際の好事例を踏まえて学びます。  <b>〔※〕 研修当日はグループワークを行います。</b> <b>グループワークが実施できる環境でご参加ください。</b>	東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻 精神保健学分野 教授 健康科学・看護学専攻 精神保健学分野 教授 西 大輔		11月12日 (水)

令和7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.1～25）

注意：申込締切日にある（※）は、事前課題があるため他の研修よりも早くなっております。

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
21	12月11日(木) 13:30～16:30	80	集合 + オンライン	<b>社会とのつながりが豊かになることの健康への影響</b> ～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～	<p>地域とのつながりが豊かなほど、住民の健康状態が豊かなことが報告されており、社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響を与えることが分かっています。</p> <p>本研修では、社会とのつながりや健康格差に関する研究を専門とする講師から、個人や地域のつながりと健康の関係、社会的孤立と孤独、個人や地域のつながりを醸成する際の視点やポイントについて、実際の取組事例等を踏まえて学びます。</p>	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19日 (水)
22	12月19日(金) 13:30～16:30	80	集合	<b>人を動かす広報のコツ</b> ～人を動かす行動変容のためのヘルスコミュニケーション～	<p>「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者が集まらない。」、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に実施したいと思いませんか。</p> <p>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、研修後半では、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ます。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、一層理解を深めることができる実践型の研修です。</p> <p><b>（※）研修当日は、グループワークで広報物（チラシを予定）を実際に作成します。</b></p>	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		11月28日 (金)
23	1月21日(水) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>女性の健康</b> ～ライフステージごとの健康課題とプレコンセプションケア～	<p>女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、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。</p> <p>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から、近年、女性の健康が注目されている背景やライフステージごとの特徴と健康課題、次世代を含めたライフコースアプローチとしてのプレコンセプションケア等、女性の健康について地域や職域において求められる役割について学びます。</p>	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 女性総合診療センター 女性内科 診療部長 荒田 尚子	9月4日 (木)	12月18日 (木)
24	1月28日(水) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>地域・職域連携</b> ～それぞれの取組をあと一歩進めるためにできること～	<p>事業者や就業者が多い東京都においては、地域保健（区市町村・都保健所）と職域保健（健康保険組合、協会けんぽ等）がお互いの知見を提供し合い、連携して、地域の実情に応じた健康づくりに取り組むことが必要です。</p> <p>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をお招きし、地域保健及び職域保健の関係者が連携して健康づくりを行う目的や必要性について理解するとともに、地域・職域連携ガイドラインの内容や全国の好事例を踏まえて、二次医療圏や区市町村における地域・職域連携の進め方について学びます。また、研修後半には、グループワークを通して、参加者同士でお互いの取組状況について情報交換を行います。自治体の方はもちろん、自治体との連携を検討してみたい保険者の方もぜひ積極的にご参加ください。</p> <p><b>（※）研修当日はグループワークを行います。</b> <b>グループワークが実施できる環境でご参加ください。</b></p>	浜松医科大学 医学部 看護学科 地域看護学 教授 渡井 いずみ		1月6日 (火)
25	2月6日(金) 13:30～16:30	80	オンライン	<b>自然に健康になれる食環境づくり</b> ～減塩を中心とした事例を通じて学ぶ～	<p>自身の健康に関心を持つ余裕がない方を含め、幅広い方に対してアプローチを行うためには、事業者が健康に配慮したメニューを提供する等、都民が自然に健康な行動をとることができる環境の整備を推進することが重要です。</p> <p>本研修では、公衆栄養学、食生態学を専門とし、厚生労働省が推進する「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」に携わる講師から、「減塩」について、幅広い視点で捉えたいいただくことを目的とし、食環境整備に関する国内外の動向や減塩を中心とした食環境づくりについて学びます。また、産学官が連携して実施している好事例や、保険者が取り組むことができる食環境整備についてもお話いただけます。</p>	淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師 坂口 景子		1月16日 (金)