

「健康づくりのための運動指導研修会」 開催要領

1 目的

生活習慣病等の保健指導における運動を効果的に展開するために必要な知識の習得及び技術の向上を図る。

2 対象者

- (1) 健康福祉センター及び市町において地域保健・介護予防事業に携わる者（保健師・管理栄養士等）
- (2) 事業所等職域の保健指導従事者
- (3) 病院・健診機関、保険者等の保健指導従事者

3 開催日時

令和6年12月4日（水） 10：30～15：40

4 会場

山口県健康づくりセンター 多目的ホール
山口市吉敷下東三丁目1番1号 山口県総合保健会館内

5 日程及び内容

10:00	受付
10:20	オリエンテーション
10:30	講義「人生100年時代の健康なカラダづくり」 ～健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023を踏まえて～ 講師 周南公立大学人間健康科学部看護学科 教授 鶴田 来美 氏
12:00	昼食・休憩
13:00	実習「人生100年時代の健康なカラダづくりに向けた運動実践」 講師 (有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 横山 有里 氏
14:30	休憩
14:40	意見交換「地域や職域における効果的な身体活動・運動実践に向けて」 助言者 周南公立大学人間健康科学部看護学科 教授 鶴田 来美 氏 (有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 横山 有里 氏
15:40	

6 申込み

(1) 申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①『研修申し込みフォーム』（Googleフォーム）による申し込み

以下のURLまたは二次元コードより『研修申し込みフォーム』アクセスし、必要事項を入力の上、送信をお願いします。 【二次元コード】→

【URL】 <https://forms.gle/hRjQoW7qVD23HTJH9>



②受講申込書による申し込み

別紙「受講申込書」を記入の上、申込先までメールまたはFAX、郵送にて提出をお願いします。

※「受講申込書」(Word)は山口県健康づくりセンターHP「お知らせ」欄より入手可能
【山口県健康づくりセンターHP】 <https://www.hwy.or.jp/center/>

(2) 申込期限 **令和6年11月19日（火）**

(3) 申込先 山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号 山口県総合保健会館内
メール：hpc002@hwy.or.jp FAX：083-934-2209

7 受講料 無料

8 その他

- (1) 実習がありますので、運動のできる服装及び運動靴（屋外用可）でお越しください。
- (2) 駐車場は、総合保健会館専用駐車場・臨時駐車場を利用してください。
- (3) 受講申込み後、都合等により欠席される場合は速やかに連絡をお願いします。
- (4) 昼食の斡旋はしませんので、各自で準備をお願いします。

◆◇研修担当より◇◆

鶴田先生は、今年度より周南公立大学に開設された人間健康科学部看護学科で、公衆衛生看護学をご専門に研究活動されています。学内での研究活動の一方で、子どもから高齢者まで全ての人々が、運動を安全かつ健康に実践できるよう方向づけを行うとともに、傷害を予防し、万が一の怪我や事故において適切な処置を施す役割を看護職が担っていく必要があると、健康運動看護師(健康運動看護学会認定)の養成と認定にも力を入れておられます。

今回の研修会では、健康づくりにおける身体活動・運動の意義についてお話しいただいた後、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」に基づき、生活習慣病予防及び生活機能の維持・向上のための運動について解説していただきます。

午後の実習のご指導をいただく横山先生は、特定保健指導や介護予防事業等、豊富な運動指導の実績をお持ちです。健康運動看護師の養成講座等、専門職向けの講習会でも丁寧かつわかりやすい指導を展開されています。

今回の研修会では、保健指導の現場で活用できる運動の紹介はもとより、運動初心者や高齢者など、対象者にあわせた運動の提供方法や対象者への声かけのポイント等についてもご指導いただきます。

送付先 FAX：083-934-2209（山口県健康づくりセンター）

健康づくりのための運動指導研修会 受講申込書

令和6年(2024年) 月 日

公益財団法人山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター長 様

所属名 _____

(TEL: _____)

(FAX: _____)

標記研修会について、下記のとおり申し込みます。

記

氏名	課名 (係・班名)	職種	備考

* 1名ずつ申込書をご提出ください。(複数名お申し込みの場合は、申込書をコピーしてください。)

<身体活動・運動による支援の状況について>

意見交換の際の基礎資料とするため、普段の業務における身体活動・運動による支援の現状について教えてください。

1 コロナ禍を経て、身体活動・運動による支援の仕方(方法)に変化はありましたか？

- 1 あった 2 特にない

↓具体的にどんな変化がありましたか？

[_____]

2 あなたが現在従事している身体活動・運動による支援の状況についてあてはまるものを選んでください。(複数回答可)

- 1 運動を取り入れた講座などの企画・運営を行っている
-
- 2 対象者に対して、具体的な運動方法について情報提供している
-
- 3 対象者に対して、具体的な運動方法について実践指導している
-
- 4 その他 (_____)

3 あなたが現在従事している身体活動・運動による支援の対象者はどのような方ですか。(複数回答可)

- 1 健康づくり事業の対象者 2 介護予防事業の対象者 3 特定保健指導の対象者
-
- 4 その他 (_____)

4 身体活動・運動による支援の現場で困っていることがあればご記入ください。

[_____]

申込期限：令和6年11月19日(火)