

平成 19 年度 滋賀県メタボリックシンドローム予防専門研修

開催報告



8月26日

「コミュニティーセンター野洲」にて開講式。

滋賀県健康推進課課長による「滋賀県の健康づくりの現状と施策の動向」と国立健康・栄養研究所、健康増進プログラムリーダーの田畑氏による「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド)」についての講義でした。

「1に運動 2に栄養 しっかり禁煙 最後にくすり」のスローガンのように、保健指導の鍵のひとつ、運動も習得に励みました。



9月2日

滋賀医科大学講義室にて

滋賀医大 教授 柏木氏による「糖尿病とメタボリックシンドローム」
大津赤十字病院 副院長 岡本氏による「健診結果と身体変化・生活習慣の関連」

滋賀医大 助教 門脇氏による「たばことアルコール」
など医学的な知識レベルの向上を目指しました。



9月19日・10月9日

コラボしが21大会議室にて

滋賀県立大学 教授 灘本氏による「栄養の基礎知識」

滋賀県立大学 教授 田中氏による「食事調査方法と評価の仕方」

滋賀医科大学栄養治療部 副部長 岩川氏による「糖尿病の食事指導」

滋賀県立大学 准教授 福井氏による「メタボリックシンドローム予防のための食事指導」

国立健康・栄養研究所 食育プロジェクトリーダー 饗場氏による「食習慣を理想に近づけるための工夫・減量プログラムの作成」

栄養に関する講義。実際に自分の減量計画を立てました。



10月20日～11月23日

びわこ成蹊スポーツ大学にて

ストレッチ・ウォーキング・自重負荷トレーニングの講義と実技、「体の仕組みと運動」「運動障害の救急処置」「メディカルチェックの基礎」「整形外科的障害と予防」についての講義、最後は「運動プログラム作成法」の演習まで、運動に関するスキルアップ。

講師陣は、びわこ成蹊スポーツ大学 副学長 大久保氏 教授 金森氏・高橋氏・若吉氏 准教授 佃氏 非常勤講師 中原氏 NSCA-CPT 岩井氏



11月28日

大津市ふれあいプラザ大会議室にて

近畿労働金庫 健康管理センター保健師 木曾氏

滋賀医科大学 助教 門脇氏 による「面接技法」

ロールプレイを中心に演習を行い、実際に支援教材を用いて習得しました。

12月12日はピアザおうみにて自治医科大学 教授 高村氏による「自己効力感を高め、行動変容を支える健康支援の方法」も。



12月21日

大津市ふれあいプラザ大会議室にて

国立健康・栄養研究所 食育プロジェクトリーダー 饗場氏による以

前立てた減量計画の実践から評価と指導の改善方法を探りました。

また、事例検討で行動変容を継続しているケースから動機付け、継続支援の要因を学びました。



8月から12月までの間の14日間という長い研修が終了しました。この研修は平成20年度からの特定健診・保健指導を行うにあつての厚生労働省健康局の定める研修ガイドラインにも基づいており、必要な単位を取得された方には修了証が交付されました。また、健康運動指導士・実践指導者の更新単位発行も行われました。

来年度もこの研修会は開催予定ですが、より皆様に参加いただけるような会場設定や期間の設定などを改善し、開催に向けて準備をはじめております。

決まり次第ご案内させていただきます。

1)参加状況

①参加実人数	104名
②参加のべ人数	745名
③平均参加人数	53名
④修了者(実践者プログラム)	51名
⑤単位取得証明書発行者	13名

2)職種別参加者内訳

①栄養士(管理栄養士含む)	39名
②保健師	41名
③看護師	8名
④健康運動指導士	7名
⑤健康運動実践指導者	4名
⑥臨床検査技師	5名