

インターネット配信 [オンデマンド]  
「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の保健師・管理栄養士等地域保健に携わる者
- (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
- (4) 介護予防事業に携わる者
- (5) 地域の運動施設等の指導者

3 内容

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>講義 1 (60分)</p> <p>「WHO身体活動・座位行動ガイドラインと厚労省のアクティブガイド」</p> <p style="text-align: right;">講師 早稲田大学スポーツ科学学術院<br/>スポーツ科学部 教授 宮地 元彦 氏</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>○WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」の特徴</p> <p>○成人における身体活動の考え方と具体例について</p> <p>○身体活動基準2013と身体活動指針（アクティブガイド）の改定にむけて</p> |
| <p>講義 2 (60分)</p> <p>「人生110年時代を目指す 筋トレの正しい知識と実践法」</p> <p style="text-align: right;">講師 順天堂大学スポーツ健康科学部<br/>先任准教授 谷本 道哉 氏</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>○なぜ筋トレが必要なのか</p> <p>○効果をあげる筋トレのポイント</p> <p>○筋トレと怪我のリスクについて</p>                                                   |

4 実施方法

公開の対象と期間を限定したYouTube及びGoogleドライブによるオンデマンド配信

＊インターネットに接続できるパソコン環境が必要です。視聴のために特別なアカウント登録などの必要はありません。（ただし、通信料は受講者側の負担となります。）

公開期間中は、受講者の都合に合わせていつでも視聴できます。

5 開催期間

**令和4年9月28日（水）～10月6日（木）**

6 申込方法

(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QR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。 【QRコード】→

【URL】 <https://forms.gle/NmCWtMDjwkTmfwt9>



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4年9月16日(金)**  
(質問のある方は、**8月19日(金)まで**にお申し込みください。)

(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（視聴に必要な費用（通信料を含む）は受講者側の負担となります。）

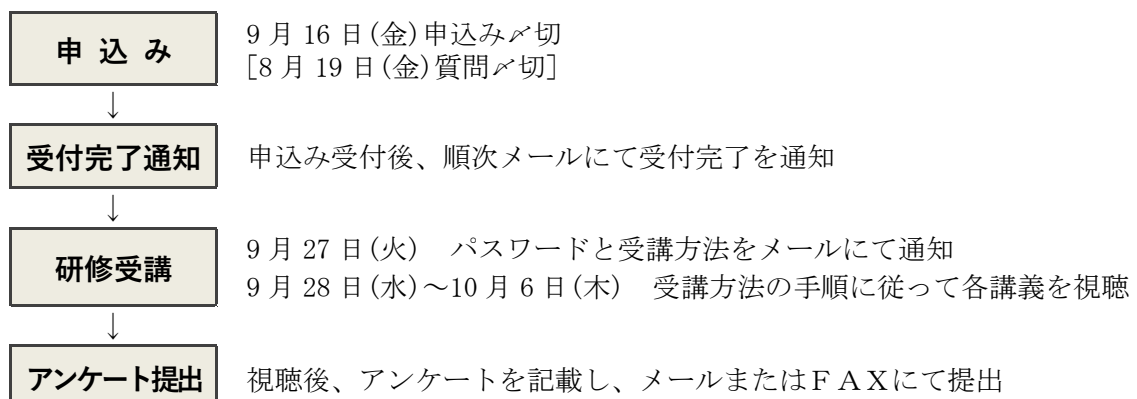
8 受講方法

公開日前日に、受講申込書に記載されたメールアドレス宛てに、メールにて受講方法についてご案内します。受講者は、視聴可能な時間帯にその手順に従ってアクセスし、視聴してください。

9 その他

- (1) 研修会に参加される方は「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」を一読の上、ご参加ください。日本運動疫学会のウェブサイト (<http://jaee.umin.jp/news210211.html>) から日本語の翻訳版がダウンロード可能です。
- (2) 受講終了後のアンケートの提出をもって受講確認をしますので、受講者全員、必ずアンケートの提出をお願いします。
- (3) 公開当日になっても当センターから受講方法についての御案内（メール）が届かない場合は、申込受付されていない可能性がありますので至急ご連絡ください。
- (4) 受講申し込み後、都合によりキャンセルする場合は、速やかに連絡をお願いします。

《参考》 研修受講の流れ



送付先 FAX : 083-934-2209 (山口県健康づくりセンター)

インターネット配信[オンデマンド]  
健康づくりのための運動指導研修会 受講申込書

令和4年(2022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<br>(係・班名) | 職 種 | 備 考 |
|-----|---------------|-----|-----|
|     |               |     |     |

## ●受講方法に関する通知の送付先（公開日前日にメールにてお知らせします）

(E-mail : \_\_\_\_\_)

## ●今回の研修内容について下記をご記入ください。

| 講義名                                         | 聞いてみたいこと（具体的に） |
|---------------------------------------------|----------------|
| 講義<br>「WHO身体活動・座位行動ガイドラインと<br>厚労省のアクティブガイド」 |                |
| 講義<br>「人生110年時代を目指す 筋トレの正しい<br>知識と実践法」      |                |

\*スペースが不足する場合は、別紙添付で提出してください。 \*お送りいただいた全てに対応できない場合もあります。

申込期限：令和4年9月16日（金）

（上記の質問を記入された際は、8月19日（金）までに送付してください。）