

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 開催日時

令和元年10月4日（金） 9：50～15：30

4 会 場

山口県健康づくりセンター 第1研修室
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

9:30	受 付
9:50	オリエンテーション
10:00	情報提供「山口県における健康課題と健康づくり施策について」 山口県健康増進課 主査 古谷 明寛
10:25	情報提供「健康づくり事業における教材の貸出等について」 山口県健康づくりセンター 主任主事 佐伯 義明
10:30	休 憩
10:40	講義「地域や職域において運動の習慣化を促す効果的なアプローチとは？」 ～ウォーキングを活用した取組の背景とエビデンスを交えて～ 講師 京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科 教授 濱野 強
12:30	昼 食 ・ 休 憩
13:30	実習「“インターバル速歩” の実際」 講師 京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科 教授 濱野 強
15:30	

6 申込方法

- (1) 申込方法 別紙「受講申込書」を郵送又はFAXで提出してください。
なお、当センターのホームページからも申し込みできます。
〔 URL : <http://www.hwy.or.jp/center> 〕
- (2) 申込期限 令和元年9月30日(月)

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◇◆

講師の濱野先生は、「健康社会学」を専門分野として、“健康づくりは地域づくり”をキーワードに、個人の健康を支える環境について研究活動を行っておられます。

午前は、地域や職域において運動の習慣化を促す効果的なアプローチの方策について学びます。

また、午後の実習では、いつでも、どこでも、だれでも気軽に組み入れるウォーキングの1手法として“インターバル速歩”について学びます。

講師は、インストラクターの資格を取得後、現在、京都市北区役所と連携したプロジェクトで、地域において“インターバル速歩”を活用した運動の普及・習慣化に向けた取り組みを進められています。

* “インターバル速歩”は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

山口県健康づくりセンター
健康企画・研修班 宛て

FAX : 083-934-2209

健康づくりのための運動指導研修会 受講申込書

令和元年(2019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:)

(E-mail:)

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

質問欄

研修に関して質問等がありましたら記入してください。

講義名等	質 問 内 容

申込期限 : 令和元年 9 月 3 0 日 (月)