

■ プラン推進・健康づくり人材育成事業

平成29年11月17日現在

健康づくり事業推進指導者育成研修

〔目的〕 総合目標である「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を目指し、都における健康づくりと疾病予防の推進を図るため、地域や職域において健康づくりの取組を担う人材に対し、健康づくり事業の実践に必要な知識及び技術を付与することにより、指導的役割を果たす人材の育成を図る。

〔対象〕 区市町村（保健衛生部門、国民健康保険部門）、医療保険者等の健康づくり担当者、地域産業保健センター、都保健所等において、地域や職域の健康づくりの取組に従事する職員

〔規模〕 25回

〔内容〕 健康づくり施策の企画・評価に関すること
東京都健康推進プラン21（第二次）の総合目標に関すること
プラン21（第二次）の14分野に関すること

〔テーマ〕（抜粋）

○ 総合目標

- ・東京都健康推進プラン21（第二次）を推進し、都民を健康に！
- ・健康づくり事業の計画・評価のポイントを学び、今後の健康づくり活動に活かそう
- ・対象者のニーズをとらえた効果的な保健事業の進め方
- ・事業評価（データ活用編）
- ・魅力的な健康教育の企画から実践まで

○ 生活習慣病の予防、重症化予防

- ・がんを遠ざける生活習慣 ～エビデンスに基づいたがん予防について～
- ・動脈硬化性疾患予防の最新情報
- ・糖尿病の発症予防と重症化予防
- ・肥満症について知ろう ～健康寿命の延伸のために～
- ・COPDの予防と早期発見 ～いつまでも健康な肺で呼吸を～
- ・高血圧の正しい知識と最新情報を学ぼう

○ 生活習慣の改善

- ・やる気にさせる運動支援
- ・歯周病対策と健康づくり活動について学ぶ
- ・適切な睡眠へのアプローチ
- ・明日から使える！初めての減酒支援
- ・効果につながる栄養・健康教育のポイント

○ ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備

- ・社会環境整備による健康無関心層へのアプローチ
- ・働く人のメンタルヘルスの重要性を学ぶ
- ・健康づくりに向けた地域・職域連携について

平成29年度東京都健康推進プラン21(第二次)の推進・健康づくり事業推進指導者育成研修計画

No	健康推進プラン21(第二次)総合目標 「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」			テーマ	内 容	定 員 (対象)	日 時	講 師
	領域	分野	目 標					
1	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			東京都健康推進プラン21(第二次)を推進し、都民を健康に！ ～東京都の取組を知り、日頃の健康づくり事業に役立てよう～	東京都では、東京都健康推進プラン21(第二次)「以下、プラン21(第二次)という。」に基づき、様々な取組を進めています。本研修も、プラン21(第二次)に基づき実施しています。今回は、プラン21(第二次)のポイントを確認し、都の取組として、各事業の紹介等を行います。皆様の実践の企画や実施にお役立てください。初めて健康づくり事業関連部署に異動した方に特にオススメです。	80	5月29日(月) 13:00～13:50	東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課 課長 中坪 直樹
2	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			健康づくり事業の計画・評価のポイントを学び、今後の健康づくり活動に活かそう ～平成30年度改革に向けて～	現在、健康日本21(第二次)の中間評価に向け国の検討が始まっています。また、特定健康診査・特定保健指導第3期実施計画期間(平成30年度～35年度)における特定健診・保健指導の運用の見直しを検討され、今後のあり方が示されています。今までの活動がどう評価され、何を見直していくのか、検討委員会である講師からお話をいただき、これまでの健康づくり事業を振り返るとともに、今後の事業のあり方や進め方について考えてみましょう。また、糖尿病重症化予防やデータヘルス計画・宿泊型保健指導等の具体的取組の現状・課題についてもお話しいただきます。	80	5月29日(月) 14:00～17:00	あい健康の森健康科学総合センター センター長 津下 一代
3	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			対象者のニーズをとらえた効果的な保健事業の進め方 ～来年度の予算要求に向けた事業計画を立ててみよう～	保健事業の計画を策定するためには、地域や職場の特徴や健康課題を把握した上で、その対策を検討することが重要です。市町村や医療保険者には、活用できるデータが多く蓄積されています。本研修では、ソーシャルマーケティングの概念を理解し、その手法を用いてデータの分析・評価を行い、実際に具体的な保健事業を計画していく研修です。参加者が抱えている事業の課題を明確化するため、グループディスカッションを行い問題点・課題を明確にして、事業案を作成します。事業計画を具体的に作成しますので、同職場から複数人での御参加も可能です。昨年度の参加者から、作成した事業計画とそれに基づいて実施した取組の報告を予定しています。参加者の満足度、活用度ともにナンバーワンで、今後に役立つ研修です。奮って御参加ください。	A30 B30	《1日目》 6月2日(金) A10:00～13:00 B14:00～17:00 《2日目》 8月8日(火) A10:00～13:00 B14:00～17:00	株式会社 キャンサースキャン 代表取締役社長 福吉 潤
4				【対象団体】 A 区市町村保健部門・国保部門・都保健所 B 医療保険者等	【1日目】ソーシャルマーケティングの概念と事例紹介。参加者の実際に行っている事業の分析・評価・考え方等についてグループディスカッションを行います。当日は 昨年度、研修に参加した研修生から、実際に作成した企画書の御紹介や、これから事業計画案を作成する場合のポイント等についてお話しいただきます。 【2日目】1日目に策定した事業計画案について、職場で再考して練り上げた実現可能な事業計画案の発表を行います。発表後、意見交換と講師のアドバイスをもらい、効果的な事業計画案を仕上げさせていただきます。(※企画書は研修以外では使用・転載等は致しません。)			
5	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			事業評価(データ活用編)事業の評価をしてみよう！ ～評価することで次の一手が分かる～	実施した健康づくり事業についての適切な評価は、効果的な事業計画を立てるために不可欠な要素です。本研修では、評価の考え方、知っておくべきルール、手順や検定方法等、具体的な評価方法について学びます。評価の実践能力を身につけることは、効果的な事業の計画策定時や次の一手を考える際に必ず役立ちます。	80	6月28日(水) 10:00～17:00	国立保健医療科学院政策技術評価研究所 主任研究官 藤井 仁
6	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			魅力的な健康教育の企画から実践まで ～「参加したい、参加して良かった」と思える講座にするために～	健康教育を企画しても、「人が集まらない」「いつもリピーターばかり」「参加して欲しい人が来てくれない」という声が多く聞かれます。「1度参加したらまた参加したくなる」「人にも誘ってみたいくなる」「苦手だった健康教育が楽しくなる」講座を目指す思いは誰でも同じです。本研修は、魅力的な健康教育に定評のある講師にお話しをいただき、企画にあたってのノウハウを学ぶだけでなく「健康教育はうまさではなく、心で勝負」という講師の心意気を感じられる講座です。初心者の方はもちろんベテランの方からも「やってみよう」「やってみたくなる」と毎回多くの感想が寄せられる人気講座です。	50 (専門職)	7月6日(木) 14:00～17:00	株式会社ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井 さおり
7	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			職場における健康づくり施策を考える ～協会けんぽ・健保組合等とのコラボの実践からみえてきたもの～	社員の体調不良が会社の生産性等に大きく影響することがわかってきており、企業における従業員の健康づくりは、企業の成長につながることで注目されています。本研修は、多くの企業や国保、共済組合、協会けんぽ等の取組事例に精通した講師をお招きし、社会の現状、課題を含めお話しいただきます。データヘルス計画や予防・健康づくりインセンティブ推進事業等にも関わり幅広く活躍されている講師から、今後の働き盛り世代(企業における)健康づくり事業を展開するため多くのヒントが得られます。奮って御参加ください。初めて健康づくり事業関連部署に異動された方に特にオススメです。	80	7月19日(水) 14:00～17:00	東京大学政策ビジョン研究センター特任助教 古井 祐司
8	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			驚くほど人が集まる！集客チラシの作り方 ～効果的な広報のノウハウ満載です～	「セミナーに人が集まらない」という悩みは、毎回多くの研修生の声としてあげられています。事業担当者にとっては大きな課題でもあります。折角準備しても「対象としている方は少くリピーターばかり」と消沈することも多いのではないのでしょうか。目的に沿った綿密な計画をしても、集まってもえなければ効果につなげることができません。今年度も案内文チラシ・パンフレットの作成について、キャッチコピーやレイアウト等、手に取って見てもらえる魅力的な広報づくりの秘訣を学べます。	80	7月27日(木) 14:00～17:00	株式会社Y-プロデュース 代表取締役 野岸 達彦
9	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防・生活習慣の改善・ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備			行動変化を促すエンバワメント10のコツ ～現場で役立つコーチングを学ぶ～	日常、健康づくりの支援を行っていても、対象者に思うような行動変容が見受けられないなど悩む担当者が多いのではないのでしょうか。「本人をやる気にさせる」話し方やコーチングの手法を活用した具体的なアプローチ方法など、糖尿病専門医が日常の診療現場で行っている支援方法のコツを、演習を交えながら学びます。現場の支援活動に役立つ研修です。	50 (専門職)	8月2日(水) 14:00～17:00	国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 総合内科・歯科・がん救急科(専門)糖尿病、生活習慣病) 科長 大橋 健
10	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	循環器疾患	脳血管疾患及び虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げる	動脈硬化性疾患予防の最新情報 ～危険因子と生活習慣のカギ～	日本人の血液中のコレステロールの平均値は過去30年間上昇の一途をたどっています。動脈硬化のメカニズム、もたらす関連疾患、危険因子、我が国の動脈硬化性疾患の動向や治療方法、更に予防のための生活習慣まで基礎からお話をいただけます。予防対策のポイントを押さえ、日頃の保健事業に役立てましょう。	80 (専門職)	8月4日(金) 14:00～17:00	順天堂大学大学院医学研究科 循環器内科学講座 准教授 大村 寛敏
11	生活習慣の改善	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らす	明日から使える初めての減酒支援 ～お酒と健康に関する正しい知識と「依存症未満の方」に対する保健指導～	お酒は百薬の長ともいわれていますが、酒の飲み過ぎは多くの生活習慣病やアルコール依存症といった健康問題の要因になります。本研修では、アルコールと健康に関する研究で活躍中の講師から、適切なアルコール摂取量や病気の関連についての正しい知識と、「アルコール依存症」と「多量飲酒・アルコール依存症予備群」の違い、予備群に対する減酒支援のポイント等について、御講義をいただきます。(お酒の指導未経験の方、ぜひ御参加ください。)	80	9月12日(火) 14:00～17:00	独立行政法人国立病院機構 久米浜医療センター 医師 瀧村 剛
12	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる	がんを遠ざける生活習慣 ～エビデンスに基づいたがん予防について～	禁煙、節酒、減塩、身体活動、適正体重の維持の五つの健康習慣の実践により、がんになるリスクはほぼ半減するとわかっています。確かながん予防法について、研究の第一人者である講師からエビデンスを含めてお話をさせていただきます。都民のがんの発症リスクを少しでも減らすため、予防方法の普及にお役立てください。	80	9月22日(金) 15:00～17:00	国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター センター長 津金 昌一郎
13	生活習慣の改善	身体活動・運動	日常生活における身体活動量を増やす	やる気にさせる運動支援 ～興味を持たせる伝え方のコツ～	対象者のやる気を高めて、継続できる、楽しく安全かつ効果的な運動の支援方法を学ぶことができます。現場で使える実技を通じて担当者自ら体験することで、具体的支援ができるようになります。	80	9月28日(木) 14:00～17:00	有限会社ヒューマンモア 代表取締役 松井 浩
14	生活習慣の改善	休養	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす	適切な睡眠へのアプローチ ～エビデンスに基づいた支援の実践～	心身の健康を保つために十分な睡眠をとることはとても大切です。睡眠不足は仕事上はもとより、様々な事故のリスクになります。また、集中力が落ちることによる、仕事や生産性の低下の問題だけではなく、身体的に肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の悪化にもつながります。本研修では、睡眠研究の権威者である講師より、睡眠の正しい知識とともに、睡眠障害の改善方法まで、エビデンスに基づいた最新の知識を学びます。	80	10月5日(木) 14:00～17:00	国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 精神生理研究部 部長 三島 和夫
15	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	糖尿病・メタボリックシンドローム	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす	糖尿病の発症予防と重症化予防 ～健康寿命の延伸のために～	40歳から74歳の都民の約3分の1は糖尿病を発症しているかその予備群です。糖尿病対策は発症・重症化予防が最重要課題です。糖尿病治療の最前線で活躍する臨床現場の経験が豊富な専門医から、糖尿病に関する正しい知識や最新情報について学びます。事前の質問も受け付けており、質疑応答コーナーを設け、全てに回答をいただくことができます。	80 (専門職)	10月16日(月) 14:00～17:00	東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 講師・診療医長・医局長 坂本 昌也
16	生活習慣の改善	肥満	肥満者の割合を減らす	肥満症について知ろう ～健康寿命の延伸のために～	糖尿病の大きな原因の一つとして肥満が挙げられています。肥満は主にエネルギーの取り過ぎなどバランスの悪い食生活や運動不足などの生活習慣によって引き起こされ、高血圧症や心臓病をはじめ脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群など様々な病気の原因となります。本研修では臨床と研究の両面において経験豊富な講師から肥満症についての基礎知識をはじめ、全身に及ぼす影響及び最新の治療と予防法についてお話をいただきます。	80 (専門職)	10月24日(火) 14:00～17:00	公益財団法人結核予防会総合健診推進センター 所長 宮崎 滋
17	ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備	社会環境整備	地域のつながりを醸成する	社会環境整備による健康無関心層へのアプローチ ～事例を通して、課題や手法、改善のアイデアを皆で考えてみよう～	健康日本21(第二次)では「健康格差の縮小」を基本方針に掲げています。その実現のためには、健康に無関心な集団が健康行動をとりやすくする環境整備によるポピュレーションアプローチが不可欠です。本講座では講義とグループワークを通して、健康を支える社会環境の整備について理解を深め、またすぐに使える取り組みのアイデアを出します。ソーシャル・キャピタルなど、関連する概念についても解説します。健康格差対策を意識した地域のつながりを醸成活動に役立つ内容となっています。今回は健康に関心の薄い方々にいかにして参加してもらうかを関係者で工夫し、取組を続けている自治体の事例紹介も予定しています。是非、御参加ください。	50	10月27日(金) 14:00～17:00	東京大学大学院医学系研究科 健康教育・社会学分野主任 准教授 近藤 尚己
18	生活習慣の改善	歯・口腔の健康	歯・口の状態についてほぼ満足している者の割合を増やす	歯周病対策と健康づくり活動について学ぶ ～医療現場の現状を知り、予防のためにできることを考える～	歯周病は痛み等を感じることなく徐々に進行していくため、気づいた時にはかなり進行していることが多く、歯を失うことにもつながります。現在日本人の約7割に歯周病の症状が認められ、また、歯周病は脳血管疾患や心血管疾患、糖尿病など全身の様々な病気の悪化とも関連があるとされています。歯科医療現場で活躍する講師から、地域・職場で活用できる生活習慣病との関連や正しい口腔ケアのポイント等を学びませんか。	80	11月1日(水) 14:00～17:00	日本大学歯学部歯科保存学第Ⅲ講座 教授 佐藤 秀一
19	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防・生活習慣の改善	COPD・喫煙	COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合を増やす・成人の喫煙率を下げる	COPDの予防と早期発見 ～いつまでも健康な肺で呼吸を～	COPDは主に喫煙者で40歳以上の方に多い病気です。日本には約530万人を超える患者がいると言われていますが、9割以上の人は、COPDであることに気づいていないために適切な治療を受けていないと言われています。本研修では、COPDの治療に携わる日本呼吸器学会専門医・指導医である講師から最新情報・治療法、禁煙の重要性とその効果も含めて、解説いただきます。正しい知識をもち、発症予防、早期発見、早期治療等の支援にお役立てください。	80	11月9日(木) 14:00～17:00	東京女子医科大学 内科学第一講座 准教授 近藤 光子
20	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防・生活習慣の改善			検査データの持つ意味を理解する ～健診結果のデータを読み解き、説明力を身につけよう～	健康づくり事業を行う上で、健診結果等のデータを活かすことは重要です。専門職にとって、検査データに関する知識は、健康教育を行っていく上で不可欠なものです。臨床検査の専門医(総合診療科で生活習慣病が御専門)である講師から健診結果等のデータのもつ意味や関連性を学び、対象者へより理解しやすい説明ができるようになります。生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために是非お役立てください。	80 (専門職)	11月17日(金) 14:00～17:00	順天堂大学医学部・大学院医学研究科 総合診療科研究室 准教授 横川 博英
21	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	循環器疾患	脳血管疾患及び虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げる	高血圧の正しい知識と最新情報を学ぼう ～生活習慣の重要性を伝え、放置させないために～	日本人に最も多い高血圧症はほとんど自覚症状がありません。そのために原因が明らかでない本態性高血圧症を含め、放置している人は多くなっています。医学が進歩し高血圧症の原因は解明されてきており、治療方法も変わってきています。本講座は、高血圧・内分泌など多岐にわたる活躍中の臨床現場の経験が豊富な専門医から、高血圧症の正しい知識はもとよりその発症予防、関連する病気の重症化予防、治療等についての最新情報をお聞きいただけます。健康づくり事業、特に保健指導にお役立てください。	80	11月21日(火) 14:00～17:00	東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科 教授 市原 淳弘
22	生活習慣の改善	栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	効果につながる栄養・健康教育のポイント ～具体的な支援の技術を身につける～	適切な量と質の食事をとることは、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持・向上の観点から重要であり、一人ひとりが、望ましい食生活を実践することが求められています。しかしながら、栄養・健康教育は効果がすぐには見えないため、支援方法で悩む担当者も多いのではないのでしょうか。効果的な支援を実践するためには、対象者本人の「やる気」を引き出す事がポイントとなります。本研修では、栄養・食生活に関して「聞いて良かった!」「また聞きたい!」と思ってもらえる支援のポイントを演習を通して学びます。	80	12月5日(火) 14:00～17:00	ヘルスサポート研究会カナン 代表 新出 真理
23	ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備	こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす	働く人のメンタルヘルスの重要性を学ぶ ～ストレスチェック制度が開始され、現状の活動と課題から対策を考える～	ストレスチェック制度が始まり、各職場で事業を進められていると思います。その中で様々な実態が見えてくる反面、どのように結果を活用し、対策を進めたいか悩んでいる方も多いのではないかと思います。今回は、この制度とその活用について研究を続け実践されている講師から、結果の分析や結果の捉え方と具体的な対策の進め方についてお話をいただきます。組織として取組む環境改善と健康づくりをより良く推進するために、ぜひお役立てください。	80	12月18日(水) 14:00～17:00	北里大学医学部公衆衛生学 教授 堤 明純
24	ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備	社会環境整備	地域のつながりを醸成する	健康づくりに向けた地域・職場連携について ～はじめの一步を踏み出そう～	健康づくり事業を効果的に進めていくためには、地域や職場の関係機関との連携が重要になってきます。必要性は十分理解しているものの、実際にどのように進めたらよいのか、どの関係機関と連携したいのか等悩むと思います。本研修では、取組みを始めた自治体から事業開始の経緯、事業内容、連携のコンなどを紹介して頂きます。地域・職場連携を進めていくためのヒントが得られる研修です。是非御参加頂き、今後の事業にお役立てください。	50	1月18日(木) 14:00～17:00	国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 看護学科 学科長・教授 国際医療福祉大学大学院 看護学科分野長 荒木田 美香子
25	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防・生活習慣の改善			慢性腎臓病(CKD)の正しい知識と予防法を身につけよう ～重症化させない早めの気づきと早期受診のために～	慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が長年の間に少しずつ低下していく病気であり、メタボリックシンドロームとの関係が深い疾患です。また、生活習慣病を放置した結果、自覚症状のないまま重症化する人が年々増え続けています。腎臓病医療の権威者である講師から予防や最新の医療情報などの重要なポイントを学び、健康づくり事業にお役立てください。	80 (専門職)	1月26日(金) 14:00～17:00	東京大学医学部附属病院 腎臓・内分泌内科 教授 南学 正臣