

# 平成 25 年度特定保健指導実践者 スキルアップ研修会（運動編）報告書

期 日 : 平成 25 年 12 月 2 日 (月) 午後 13 時～16 時 30 分  
会 場 : 群馬県前橋テルサ 9 階 つつじの間  
参加者数 : 85 名

## 《 結 果 》

「アクティブガイド」について「初めて聞いた」とのアンケート結果が多かった。今年度の「健康日本 21 (第二次)」の身体活動指針となる要項であるが、それを普及出来る研修の機会が持てたことは、大切な研修会であったといえよう。

講師の澤田先生の所属する研究所で長年に渡り蓄積された結果がエビデンスとなって、運動の習慣化はメタボ・ロコモの改善はもとより、がん・認知症の予防に繋がると明言された事は大きい。今後の日本の健康づくり施策において、まず「運動」と考える事ができ、それが「10分」を単位として増やしていくことが望ましいと伝える事で、より分かり易く理解されることが期待できる。実習や情報提供を通じて、実際に 10 分体を動かすイメージ作りを入れた事も今回の研修の成果と考えられる。より具体的に、より身近に運動を捉えて行く必要がある。

## 《 感 想 》

参加応募が通知以降例年より極めて早く返信され、あっという間に 80 名を越える申し込み数となった。今回の新しい運動指針への知識習得希望が多く、の町村で望まれていたためと考えられる。終了後のアンケートからも「このような新しい知見を伝達して頂ける研修をまた次年度もお願いしたい」との希望があり、「新しい知見」を得て、次年度の計画に取り組んで行こうという意欲を参加された多くの保健師・健康運動指導士から感じた。

アクティブガイドについては指導士側では登録更新講習に必須で入ってきてはいるが、受講していない指導士もまだ多いので、研修会を企画して知識の共有化・普及化を図りたい。

写真 1 澤田先生講義



写真 2 鹿島先生実習



写真 3. 齊藤先生情報提供



写真 4.情報提供ディスカッション



ご参加頂き誠にありがとうございました。  
情報提供は白熱した会話が途切れることなく続けられ、皆様の熱意が感じられました。