

報告書

1. **事業名** : 群馬県委託事業 平成26年度特定保健指導実践者スキルアップ研修会（運動編）
2. **開催日時** : 平成27年2月9日（月）10:00～16:30
3. **場所** : 群馬県産業技術センター 多目的ホール
4. **参加者数** : 70名
（県内の市町村及び医療機関、運動施設等で健康づくり対策や特定健診・保健指導に携わる担当者等）
5. **研修内容** :
 - 10:00～12:00 講義:「身体活動計を用いた、新しい健康づくり:中之条町での取り組み」
講師:青柳幸利 医学博士
(東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究グループ・研究室長)
 - 13:00～14:00 講義:「中之条研究を取り入れた積極的支援」
講師:唐澤伸子保健師(中之条町保健センター保健環境課補佐兼健康係長)
安原あづさ保健師(中之条町保健センター保健環境課主査)
 - 14:10～16:30 実習・グループワーク:
「積極的支援で使える運動プログラムへのアドバイスと実践」
講師:津久井宏人 健康運動指導士(前橋テルサ事業第一課主幹)

6. 内容

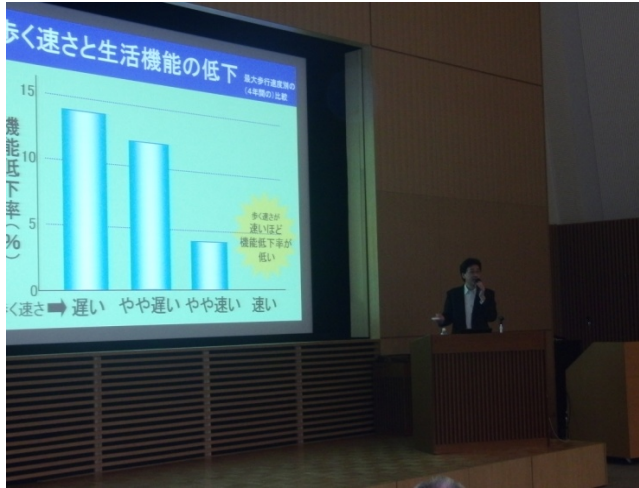
青柳先生の長年に渡る「中之条研究」の結果、「認知症・心疾患・脳卒中5千歩7.5分・骨密度・がん7千歩15分・高血圧・糖尿病・脂質異常症8千歩20分、メタボ1万歩30分」が予防に必要な歩数と歩速が示された。

この数値は町民の協力によって蓄積された成果である。そしてこれは、その数百名以上の活動量計のデータ取り入れを、こつこつと実施していた中之条町保健師の努力との共同成果といえよう。その中で特定保健指導の「体重・中性脂肪は指導効果がみられたが、A1Cのあきらかな効果がみられなかった」との結果から、支援内容に近郊の公的フィットネス施設を活用する取り組みを始めたとの報告があり、さらに具体的な支援が展開できる。

運動実習は「群馬アクティブガイド」に沿ってプログラムが進められた。セルフチェックの4段階「気づく・始める・達成する・つながる」のグループ別に分かれ、同じ状況内で話し合いをし。その後、4段階が異なるメンバーとグループワークを行った。同じ状況での話題は共有するところが多いが、異なる状況では「なぜ？」という疑問を抱く事ができている話し合いが見受けられた。実際の支援に近い環境での難しさを感じられたようであった。途中ストレッチを実施しながら進んだのは好評であった。

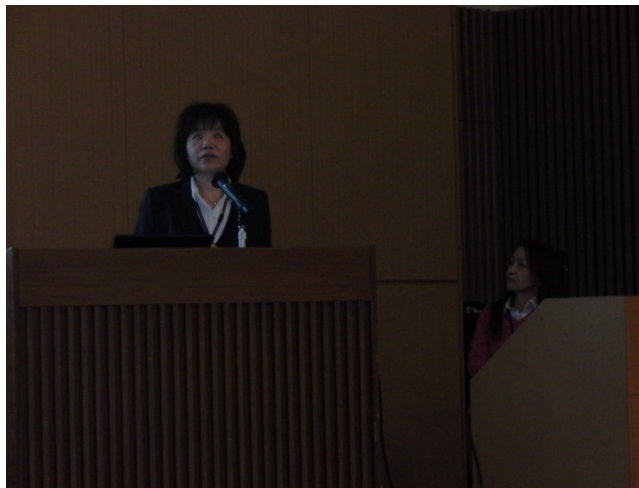
7. 写真

講義：青柳先生



講義：中之条町唐澤・安原保健師

実習①



実習②

