

平成28年度 プラン推進のための取組

平成29年1月23日現在

■ プラン推進・健康づくり人材育成事業

健康づくり事業推進指導者育成研修【継】

〔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）の更なる推進のために
- ・進化していく健康づくり・生活習慣病対策
- ・これからの健康づくり施策のあり方を考える
- ・事業評価（データ活用編）
- ・対象者のニーズをとらえた効果的な保健事業の進め方

○ 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
- ・COPDの予防と早期発見
- ・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
- ・歯周病の正しい知識を身につけよう
- ・適切な睡眠へのアプローチ
- ・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
- ・これからの職場のメンタルヘルス
- ・健康づくりに向けた地域・職域連携について

平成28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)の更なる推進のために ～東京都の取組を区市町村等の事業に活用しよう～	東京都では、東京都健康推進プラン21(第二次)に基づき、様々な取組を進めています。今回は東京都健康推進プラン21(第二次)の押さえるべきポイントや、「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」の結果、地域と職域からの健康づくりの支援など、東京都の健康づくり事業の現在の取組を説明するとともに、作成したリーフレット・パンフレットを紹介します。区市町村の地域の特性に合わせた健康づくり計画、事業等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ごおすすめです。	80	5月30日(月) 14:00～14:50	東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課 課長 笠松 恒司
2	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			進化していく健康づくり・生活習慣病対策 ～1人ひとりが自分のこととして考えるために～	健康日本21(第一次・第二次)を踏まえ、健康づくり対策は地域・職域で全国的に様々な取組が進んでいます。特に特定健診・保健指導事業がスタートしてから我が国の健康に対する考え方は目覚ましく進化しています。本研修では、データヘルス計画とその実践、新たな生活習慣病予防の取組としての宿泊型新保健指導のモデル事業、また、行政・民間組織が連携し、具体的な対応策の実現を目的とした「日本健康会議」の発足等に尽力され、先駆的に取り組まれている講師より、最新のエビデンスや取組等の情報から、担当者一人ひとりが考えていくためのたくさんのヒントがいただけます。モチベーションを高めるためには是非ご参加ください。	80	5月30日(月) 15:00～16:30	あいち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			これからの健康づくり施策のあり方を考える ～健康経営、協会けんぽ・健保組合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や健保組合の医療費に与える影響は大きく、その考え方は年々深き社会に浸透してきています。本研修では、健康経営の研究、普及と実践について経済界から定評があり、また企業や国保はもとより、協会けんぽとのコラボによる中小企業のデータヘルス計画と予防事業に関わると共にインセンティブ推進事業にも関わると、幅広く活躍中の講師からお話をいただきます。各々の健康づくり施策を考える上でヒントが得られます。是非ご参加ください。初めて健康づくり事業関連部署に異動した方にごおすすめです。	80	6月1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
4	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、手順や検定法等、具体的な評価方法を学ぶことができます。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。(事前課題、グループワークあり)	80	6月23日(木) 10:00～17:00	国立保健医療科学院政策技術評価研究部 主任研究官 藤井 仁
5	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、地域や職域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。昨年度の参加者から、実際の事業計画を作成し、実施した取組の報告を予定しています。事業計画を具体的に作成しますので、同職域から複数人でのご参加も可能です。参加者の満足度、活用度ともにナンバーワンで、今後に役立ちます。奮ってご参加ください。	A30 B30	《1日目》 6月27日(月) A10:00～13:00 B14:00～17:00 《2日目》 9月7日(水) 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
6				【対象団体】 A 区市町村保健部・国保部・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・意見・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。 【2日目】1日目に策定した計画案を職域で再考して、練り上げた実現可能な計画案を発表し、評価員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ます。(※計画案は研修の場だけで使用します。)			
7	東京都健康推進プラン21(第二次)の推進			健康教育の企画と実践 ～参加してみようと思う企画とは～	健康教育を企画しても、「人が集まらない」「集まって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。広報等のアピール方法も重要ですが、「1度参加したらまた参加したくなる」「人を誘ってみたくなる」ような研修をしてみたいと思う人は多いと思います。本研修では、魅力ある健康教育をするためのポイント、企画の重要性、当日までの準備、心構え、話し方や注意点など具体的に教えていただけます。過去の研修生からは「明日からやってみよう」「プロとはこういうものであることを意識させられた」という声も聞かれます。健康づくり事業関連部署の経験年数の短い方に特におすすめです。是非奮ってご参加ください。(グループワークあり)	50 (専門職)	7月20日(水) 14:00～17:00	株式会社ウエルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井 さおり
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 ～すぐ使えるノウハウ満載です～	セミナーに人が集まらないという悩みは多くの担当者から聞かれます。せっかくの企画も、集まってもいなければ効果につなげることができません。チラシの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チラシづくりの秘訣をお伝えします。	80	7月28日(木) 14:00～17:00	株式会社Y-プロデュース 代表取締役 野学 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			本人のやる気を引き出す10のコツ ～コーチングを保健指導に活かすには～	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」話し方や具体的なコーチングを活用したアプローチ方法など、糖尿病の専門医が日常診療現場で行っている支援方法のコツを演習を交えて学び、現場の支援活動に役立ててみませんか。(グループワークあり)	50 (専門職)	8月3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5日(金) 14:00～17:00	順天堂大学 循環器内科 准教授 大村 寛敏
11	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	歯周病の正しい知識を身につけよう ～医療現場からみた現状と予防のために地域・職域でできることは～	歯周病は痛み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ると言われています。歯周病は脳血管疾患や心臓疾患、糖尿病など全身の様々な病気の悪化にもつながります。医療の最先端の現場で活躍する講師から、生活習慣病との関連や正しい口腔ケアのポイント等、地域・職域でできる予防方法を学びませんか。	80	9月2日(金) 14:00～17:00	東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 歯病学系専攻 生体支持組織学講座 歯周病学分野 教授 和泉 雄一
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9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	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	知って得する! 飲酒にかかわる健康問題とその支援 ～アルコール依存症と多量飲酒・予備群の違いと支援のポイント～	お酒は百薬の長ともいわれていますが、飲みす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もなります。本研修では、アルコール関連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、それぞれの支援・介入方法のポイント等について、御講義をいただきます。	80	9月13日(火) 14:00～17:00	独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 医師 瀧村 剛
14	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、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15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
15	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っています。集中力が落ち、仕事や生産性の低下の問題だけでなく、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ぶことができます。	80	10月6日(木) 14:00～16:00	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
16	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	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が、それを実現するためには、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ていきます。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の醸成活動にお役立てください。	50	10月12日(水) 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
17	生活習慣の改善	肥満	肥満者の割合を減らす	肥満症について正しい知識を身につけよう ～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症が挙げられています。肥満症は主に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ます。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っています。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、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。健康づくり事業に大いに活用できるたくさんの情報とヒントが得られます。	80 (専門職)	10月27日(木) 14:00～17:00	東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 分子内分泌代謝学分野 教授 東京医科歯科大学附属病棟糖尿病・内分泌・代謝内科 教授 小川 佳宏
18	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は糖尿病が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。質疑応答コーナーを設け、事前の質問も受け付けており、全てに回答いただけます。	80 (専門職)	10月31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
19	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	これからの職場のメンタルヘルス ～健康でいきいきとした職場づくりに向け～	現代社会において職場のメンタルヘルス対策は非常に大きな課題となっております。働く人の心の健康は、仕事や家庭生活等にも大きな影響があります。働く人の健康や生活を守るために、職場のメンタルヘルスの現状を知り、不調者への支援はもとより、全ての従業員に向けた職場の健康づくりのために、もう一度一次予防対策から考えてみましょう。(グループワークあり)	80	11月10日(木) 14:00～17:00	東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野 准教授 島津 明人
20	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・内分沁など多岐にわたる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学ぶことができます。健康づくり事業、特に保健指導のためにお役立てください。	80	11月15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
21	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しましょう。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18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
22	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割以上の方は、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おります。この研修では、最も有効でありながら最も難しい予防・治療である禁煙指導のコツも含めて、COPDの診断と治療について解説いたします。正しい知識をもとに、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29日(火) 14:00～17:00	東海大学医学部内科学系呼吸器内科学 教授 浅野 浩一 慶応義塾大学呼吸器内科助教 中鉢 正太郎 医療法人藤原湘南クリニックグループ クローバーホスピタル呼吸器科医師 若木 美佐
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	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・職域連携について ～はじめての一手を踏み出そう～	地域で健康づくりを進めていくためには、地域や人とのつながりを深め、企業や関係機関との連携を図り相互に健康づくりに取り組むことも重要です。「どの業界団体と連携したらいい?」「どこから取り組めばいいのかわからない」等の悩みについて、事業の立ち上げや取組に関する工夫やポイント等について学びます。ぜひ、今後の取組にお役立てください。(グループワークあり)	50	1月19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 看護学科学分野長 荒木 美香子
24	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・向上と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・健康教育は効果を出すには見えませんが、支援方法で悩む担当者も多いのではないのでしょうか。効果的な支援を実現するためには、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。(グループワークあり)	80	1月24日(火) 14:00～17:00	ヘルスサポート研究会カン 代表 新出 真理
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ています。予防や最新の医療情報などの重要なポイントを学び、健康づくりにお役立てください。	80 (専門職)	2月1日(水) 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