

2019年度

今年度より内容をリニューアル！  
初心者から経験者まで保健指導の技術・知識を  
わかりやすく学べるプログラムになりました。

# 行動変容実践のための 保健指導者養成 セミナー

第28回

2019 11/21(木)～24(日)

会場 CIVI 研修センター秋葉原 D403(東京都千代田区)

第29回

2020 2/13(木)～16(日)

会場 東陽セントラルビル 2Fホール(東京都江東区)

定員 各回50名 受講料 40,000円(税別)

※受講料とは別に講義で使用するテキスト・ツールの購入費が発生します。  
詳細については決まり次第、本会HPにてお知らせいたします。

対象者 行政・医療機関・企業・健康保険組合等の保健師、看護師、薬剤師、  
管理栄養士、医師、助産師、歯科衛生士、栄養士、准看護師、理学療法士、  
臨床心理士、医療心理士、臨床検査技師、健康運動指導士 等

## 幅広く学ぶ

長年の研究成果を基に作成された研修教材を活用し、保健指導において必要な知識や理念を幅広く学びます。また、個別の生活習慣(食生活、身体活動、禁煙、節酒など)の具体的かつ実践的な指導技術を習得し、行動変容につながる保健指導ができる能力の育成を目指します。

## 効果を上げる保健指導の3つの柱

知識

技術

プログラム

セミナーでは生活習慣病予防の最新知識を提供するだけではありません。事例検討やロールプレイを通じ保健指導の効果を高める技術を学びます。対象者の健康課題を把握し、効果的に知識を伝え、行動を促す技術の習得を目指します。さらに効果を高めるための保健指導プログラムの構成要素についても解説します。

## 特定保健指導で活躍できる

厚生労働省が定める食生活改善指導担当者を養成する30時間の研修に対応しており、看護師、薬剤師、助産師、歯科衛生士、栄養士、准看護師の方は、本研修を受講すると特定保健指導での「食生活改善指導担当者」として活躍することができます(申請予定)。

「高血圧・循環器病予防療養指導士」  
単位認定指定研修(申請予定)

## プログラム

※ プログラム・講師は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

### 1日目《9:20～19:30》

#### オリエンテーション・主催者挨拶

講義①	健康教育の理念と方法 ・保健指導に役立つエビデンス ・保健指導プログラムの考え方
講義②	ストレスとその関連疾患及びストレスの 気づきへの援助 個別・集団の接近技法 ・飲酒の心理と背景 ・節酒指導の知識と実務
講義③	社会環境の変化と健康課題、 健康づくり施策 ・循環器疾患予防の社会制度と エビデンス
講義④	ストレスとその関連疾患及びストレスの 気づきへの援助 ・喫煙とストレス ・禁煙支援の実例
講義⑤	個別・集団の接近技法 ・節酒と禁煙の支援教材の使い方 ・ロールプレイ
講義⑥	生活指導と健康に影響する生活環境 要因健康教育の理念と方法 ・食生活アセスメントの考え方と実際 ・アセスメント結果を指導に生かす

### 2日目《9:00～17:50》

#### 栄養・食事生活の基礎知識及び 今日的課題と対策

講義⑦	栄養・食事生活の基礎知識及び 今日的課題と対策 ・主要栄養素の栄養学と生活習慣 病予防への応用
講義⑧	生活習慣病とその予防 ・高血圧、脂質異常症、糖尿病の診 断基準と検査法および治療方法の 概要
講義⑨	運動と健康のかかわり 運動指導の理論と実際 ・運動と生活習慣病の疫学 ・生活習慣病予防に役立つ運動とは ・ウォーキング・運動指導の実際
講義⑩	メタボリックシンドロームに対する 健康教育 ・糖尿病、メタボリックシンドローム の疫学と保健指導のポイント
講義⑪	栄養・食事生活の基礎知識及び 今日的課題と対策 ・ミネラル、食物繊維、その他の 栄養素の栄養学 ・生活習慣病予防への応用

### 3日目《9:00～19:00》

#### 食行動の変容と栄養教育、ライフ ステージ・ライフスタイル別栄養教育

講義⑫	食行動の変容と栄養教育、ライフ ステージ・ライフスタイル別栄養教育 ・高血圧の疫学、保健指導のポイント
講義⑬	食行動の変容と栄養教育、ライフ ステージ・ライフスタイル別栄養教育 ・脂質異常症の疫学、保健指導の ポイント
講義⑭	健康教育の理念と方法 健康生活への指導プログラムの基礎 知識と方法 メタボリックシンドロームに対する 健康教育 ・知食スマート版とは ・知食スマート版を用いたアセス メントの実際 ・事例を用いた演習
講義⑮	個別・集団の接近技法 ・知識提供を中心とした拡大図版の 使い方 ・ロールプレイによる技術の向上
意見交換	・疾患別、アセスメントの結果別の教材 の使い方
情報交換会	

### 4日目《9:00～16:10》

#### ライフステージ、健康レベル別健康 課題と生活指導

講義⑯	ライフステージ、健康レベル別健康 課題と生活指導 ・リスクの重複の概念 ・非肥満者のリスク管理と保健指導 ・治療中の保健指導 (糖尿病重症化予防)
講義⑰	意見交換 事例検討とロールプレイ
講義⑱	口腔保健 歯周病疾患の疫学・予防
講義⑲	個人の健康課題への対処行動(保健 行動) 保健指導のプログラムの効果的な展開 ・対象者の心理を考慮した 初回支援面接 ・効果を生み出すプログラム構成
意見交換	

## 講師紹介

### ● コースリーダー・講師

岡山 明  
合同会社生活習慣病予防研究センター代表 医師・医学博士

### ● 講師(50音順)

浅山 敬  
帝京大学医学部 衛生学公衆衛生学講座 准教授  
栗林 徹  
岩手大学人文社会学部 人間文化課程 教授

網谷 陽子  
合同会社生活習慣病予防研究センター 管理栄養士  
中尾 梨津子  
合同会社生活習慣病予防研究センター 管理栄養士

奥田 奈賀子  
人間総合科学大学 健康栄養学科 教授  
益子 芳恵  
合同会社生活習慣病予防研究センター 保健師