

2019年度「生協健やか隊員」研修開催報告

1. 企画目的

- 生活習慣改善の3つのステップ「計る、知る、変える」の要素を盛り込んだ健康づくり企画をサポートできるスタッフを養成します。
- 各生協の事業や活動での健康づくりの取り組みや、生協間および自治体や諸団体と連携した健康づくり活動を広げていきます。

2. 開催内容：「生協健やか隊員」育成研修（1日版）

- 健やか力推進センターの「健やか隊員育成プログラム」を生協版にアレンジし、「計る、知る、変える」の活動に必要な基礎知識や実習を盛り込んだ内容とします。
(マルチ周波数体組成計の測定方法や食生活改善ツールの使い方なども学びます。)
- 健やか力推進センターが推進する「健やか協力隊員」への登録呼びかけも行います。

3. 主催者：青森県生協連

実施者：青森県医師会「健やか力推進センター」

4. プログラム（9：15～16：30）

	テーマ	青森会場 (7/19)	弘前会場 (8/30)	八戸会場 (9/6)
1 <5>	オリエンテーション 主催者挨拶	県生協連会長 平野 了三	コープ共済連理事 松川 裕子	八戸医療生協 理事長中道 博章
2 <60>	健康教養 講義 健康物語 健康概論	弘大医学研究科 中路重之先生	弘大医学研究科 井原和成先生	弘大医学研究科 井原和成先生
3 <120>	健康・体力測定 講義・実習 体組成、血圧、立上り、骨密度	県立保健大学 倉内静香先生	県作業療法士会 平川裕一先生	八戸工業高等専門 学校川端良介先生
5 <30>	口腔衛生と健康 講義	県歯科医師会 上山陽介先生	県歯科医師会 天内孝昌先生	県歯科医師会 三浦大輔先生
6 <60>	運動 講義+実習 「あっぷる体操」	県作業療法士会 平川裕一先生	県作業療法士会 平川裕一先生	弘大医学研究科 杉村嘉邦先生
4 <60>	食生活をActiveに考える 食生活チェックシート活用	東北女子大学 前田朝美先生 出口佳奈絵先生	東北女子大学 妹尾良子先生 出口佳奈絵先生	八戸医療生協 藤村綾子先生
7 <25>	生協健やか隊員の役割と活動 報告と意見交換	県生協連 三浦雅子	県生協連 三浦雅子	県生協連 三浦雅子
8 <5>	修了証授与	県医師会 中路重之先生	県医師会 中路重之先生	県医師会 中路重之先生

<講義時間>昼休み 40分 10分休憩 3回

5. 研修総受講者数 93名

開催地	開催日	会場	受講数	受講生協
青森市	7月19日 (金)	青森市リンクステーション 中会議室	40名	青森県民生協・青森保健生協 コープあおもり
弘前市	8月30日 (金)	弘大医学部健康未来 イノベーションセンター	20名	コープあおもり * J A 共済連青森
八戸市	9月6日 (金)	八戸市福祉公民館 大会議室	33名	八戸医療生協・青森県民生協 コープあおもり

6. 受講生アンケートのまとめより

①理解度

理解度										
	健康教養		健康・体力測定		健康教養(口腔)		運動		栄養	
よく理解できた	46	52%	52	58%	48	54%	49	55%	45	51%
まあまあ理解できた	37	42%	27	30%	30	34%	29	33%	30	34%
半分くらい理解できた	3	3%	6	7%	6	7%	5	6%	4	4%
理解できない点の方が多かった			1							
ほとんど理解できなかった										
無回答	3	3%	3	3%	5	6%	6	7%	10	11%

②プログラム全体への評価

プログラム全体について				自由記載
	カテゴリー	人数	%	
レベル	易しい	14	16%	健康物語大変勉強になりました。意識して生活したいと思います。
	やや易しい	7	8%	
	ちょうどよい	59	66%	人は血管と共に老いるという言葉がすごく印象に残りました。動脈の仕組みや硬化の過程がイラストで分かりやすかった。
	やや難しい	1	1%	青森県の現状を具体的に知ることができて良かったです。もっと健康知識(健康教養)をつけて、健康づくりに取り組むべきという点に納得しました。
	難しい	1	1%	
	無回答	6	7%	
少ない	2	2%		
ボリューム	やや少ない	6	7%	お互いに測定しあう事で、確認できて良かった。データを見て話し合いが出来て良かった。(70代)
	ちょうどよい	54	61%	
	やや多い	20	22%	楽しかったです、お手伝いしたいと思いました。
	多い	0	0%	
	無回答	1	1%	
	講義を増やした方が	1	1%	
ちょうどよい	70	79%		
実技を増やした方が	12	13%		
バランス	無回答	6	7%	体操の一つ一つの動作の意味を考える事で効果があがるということが実感できました。
	はい	80	90%	
	いいえ	3	3%	ポイントを押さえた指導で、楽しく運動ができた。しっかりやることで、熱量があがるのがわかりました。
	わからない	3	3%	
役立ちそうか	無回答	3	3%	食べるタイミングも大切な事を初めて知りました。(朝食の大切さも...)意識して改善できたらいいと思う。
	負担に感じない	46	52%	
	少し負担である	31	35%	
	負担に感じる	1	1%	
負担感	無回答	11	12%	地元の材料をいかに活用するか、また抗酸化作用の効果がある食品を上手にとる必要性が学べた
	全体	89		

7. 研修会の様子



主催者挨拶 県生協連平野会長



「健康教養」の講義 弘大医学研究科 中路重之特任教授



グループ実習 体組成計測定



グループ実習 骨密度計測定



グループ実習 立ち上がり測定



全体実習 あつぷる体操



食生活自己チェックについて学ぶ



健やか力推進センター長中路先生から修了証授与

8. 健やか隊員の活動



「J A共済連青森ヘルスアップ講座」で測定活動



「食と健康公開講座」(ヒロロ) あっふる体操をリー



「生協健やか隊員研修」のグループリーダー(修了



生協大会「健康づくり体験コーナー」で測定活動



弘大生協食堂で
弘大生協と弘大COI、県生協連による
「健康応援フェスティバル」を開催
弘大生の応援も受けて、健康測定実施。



県民生協コスモス館休憩コーナーで
青森保健生協と青森県民生協、県生協連による
「計って、知って、健康チャレンジ」を開催
健康チェック活動(血圧・体組成・骨密度、食生活自己チェック)を実施。