

2 元気に“動こう・歩こう”実践リーダー育成・実践活動

【趣旨・目的】

県が展開している「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を実効性あるものとするためには、県民のより身近な地域（市町村）や職域（企業）等で健康づくり活動に取り組んでいる関係者との連携・協働が不可欠です。

そこで、プロジェクトの趣旨を理解し、身体活動の基礎知識と実践的な知識や技術を習得することで、地域や職域等の健康づくり活動において「元気に“動こう・歩こう”」をコーディネートできる実践リーダー（以下、「実践リーダー」）を育成しています。

【実践リーダーの要件】

以下の3つの要件を満たし、①元気県ぐんま21推進会議構成団体の長、②市町村長、③保健福祉事務所長、④元気に“動こう・歩こう”プロジェクト検討部会関係機関の長のいずれかが適当と認め、推薦した者に対し、保健予防課長が実践リーダーとして適当と認めた、所定の育成研修会を終了した者とします。

職種・所属などについては問いません。

- ① 群馬県が進める健康増進施策の趣旨を理解し、健康づくりの幅広い分野の知識を総合的に身につけ、地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとして活動できる者、又は健康づくり活動の中で実践リーダーを活用した事業を展開する者
- ② 地域における健康づくり（分野不問）に、概ね3年以上関わっている者
- ③ 実践リーダー育成研修の趣旨にかんがみ、講座の全日程を受講し、講座修了後は地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとしての役割を担うことに同意する者

【実践リーダー育成プログラム】


内容	学習方法	コマ数	時間 (分)
1 健康増進施策の推進に必要な概念の理解 ・元気県ぐんま21（第2次） ・ぐんま元気（GENKI）の5か条 ・元気に“動こう・歩こう”プロジェクトについて	講義	1	60
2 身体活動を巡る現状・課題とその理解 （身体活動基準2013）	講義	1	60
3 身体活動の基礎知識、 各分野・世代別にわたる総合的な知識と技術の理解 ・フレイル予防・認知症予防・社会参加等	講義	3	180
4 適切な身体活動の実技と活用への理解	実技	1	60
5 地域における課題の整理と実践活動に係る計画書の作成	講義・演習	2	120
6 その他 ・開講式・オリエンテーション ・閉校式・研修の評価・振り返り等		1	60
合計		9	540

養成の目的

元気に“動こう・歩こう”を地域に根付かせ、県民が楽しく・安全に仲間をつくって、「続けて」いくために・・・

プロジェクトの趣旨を理解し、身体活動の基礎知識と実践的な知識や技術を習得することで、**地域や職域等の健康づくり活動において「元気に“動こう・歩こう”」をコーディネートできる実践リーダーを育成することを目的に開催する。**

講座の主な内容（平成30年度）

- 会場：  高崎健康福祉大学（業務委託）
Takasaki University of Health and Welfare
- 日程： 11月11日（日）・12月8日（土）2回
- 主な内容



【講義】

- ・県民の現状と元気県ぐんま21（第2次）の推進
- ・認知機能低下を予防するための身体活動とその効果
- ・身体活動の重要性とその効果（健康づくりのための身体活動基準2013の理解）
- ・働く世代への支援と職場における取組事例
- ・筋力＋歩行力で生活体力をキープするために（フレイル・サルコペニアの予防）

【グループワーク】

- ・地域における“動こう・歩こう”普及に向けた支援
- ・元気に“動こう・歩こう”の実現と実践リーダーの役割・

【実技】

- ・世代別の身体活動のポイント

受講対象者

- 以下の3つの要件を満たし、①元気県ぐんま21推進会議構成団体の長、②市町村長、③保健福祉事務所長、④元気に“動こう・歩こう”プロジェクト検討部会関係機関の長のいずれかが適当と認め推薦した者に対し、保健予防課長が適当と認めた者。職種・所属などについては問わない。
- ① 群馬県が進める健康増進施策の趣旨を理解し、健康づくりの幅広い分野の知識を総合的に身につけ、地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとして**活動できる者又は健康づくり活動の中でリーダーを活用した事業を展開する者**
- ② 地域における健康づくり（分野不問）に、概ね3年以上関わっている者
- ③ 本講座の趣旨にかんがみ、**講座の全日程を受講し、講座修了後は地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとしての役割を担うことに同意する者**

実践リーダーの養成目標

20名／年（3年間で60人のリーダー養成）



地域や職域等で健康づくり等の実践活動の中核的な存在であることが望ましいです！