

ヘルスマネジメント力(疾病予防・健康管理サービス)のブラッシュアップ

1. 生活習慣病予防対策のスキルアップ

2. メンタルヘルスとストレス対策のスキルアップ ーストレスに気づき如何に対処したらよいかー

日時 : 11/ 10 (日) 10時～17時 (13時～14時昼食)

場所 : 女子栄養大学駒込キャンパス3号館3階 3303教室

参加費 : 6,000円 (事前申し込み必要)

生活習慣病予防対策のスキルアップ

講師：佐久間 浩

美1 WHO が示した新しい健康の定義。2 WHO は、1986 年にヘルスプロモーション分野として、医学以外には、教育、交通、住居、労働、都市計画そして農業を提示している。アメリカ政府厚生省は、中年期の死亡に寄与した要因を、医療の不備、生活習慣、遺伝、環境の4つに分け、医療の役割は10%で、特に、生活習慣とその改善には支援環境の整備が大切であるとしている。3 我が国における第二次健康日本21。健康日本21(第2次)は、2013年度度から10年間の計画である。基本方針としては、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」、「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」が挙げられており、目標設定と評価や普及活動を行うことが盛り込まれている。4 健康支援活動における専門職(健康教育士、健康運動指導士など)の役割は、患者ないし本人の主体性を尊重し、疾病や機能低下をもつ人を、トータルで対象化し、本人と家族等との周囲の支援体制として、どのように対応していくのかについて学習する。

メンタルヘルスとストレス対策のスキルアップ ーストレスに気づき如何に対処したらよいかー

講師：川口 毅・北見 由奈

現在、我が国では「日本経済再興計画」において1億総活躍時代の創生を目的に、健康寿命の延長のために①健康経営戦略(ホワイト500健康優良企業の表彰 通産省)②データヘルス計画(厚労省)③特定健診・特定保健指導(旧厚生省)ならびに産業保健分野の④ストレスチェック(旧労働省)が展開されています。平成28年に改正された労働安全衛生法にもとづいて50人以上の事業所においては国の定めた57項目の質問票からなる「ストレスチェック」を実施しなければならないこととなりました。ストレスチェックは本来第一次予防であり、いわば心の健康づくりともいうべきもので、もともと職場のみならず地域におけるメンタルヘルス活動として広く取り込まれなければならない問題です。健康運動指導士が心身の健康の保持増進に取り組む専門家として広く活躍するためにもストレスチェックについての基礎知識を習得することは大切である。

申し込み方法

*公益財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士、健康運動実践指導者更新単位(講義6単位)

[オンライン申し込みはこちら](#)

お申し込み後、詳細をお送りさせていただきます。

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21 TEL: 049-283-2317 E-mail: npohe@eiyo.ac.jp

女子栄養大学 発育健康学研究室 内部 NPO法人日本健康教育士養成機構健康教育士 研修係り

主催: NPO法人日本健康教育士養成機構 後援: 一般社団法人日本健康教育学会、健康教育士の会