

令和8年度健康づくり指導者研修会 テーマ別研修①  
「健康長寿を目指したフレイル対策の効果的なアプローチ」  
実施要項

- 1 目的 健康長寿を目指す上で、今後ますます重要となるフレイル対策について、より実践的、効果的、かつ住民が主体的に楽しく展開できるためのアプローチについて学び、今後の保健指導や意識啓発活動に役立てる。
- 2 対象者 県内自治体等の保健師、管理栄養士（栄養士）、その他健康づくり担当者等
- 3 定員 100名程度（50団体）
- 4 日時 令和8年6月12日（金）13：25～16：00
- 5 実施方法 Zoomによるオンライン開催

| 内 容 | 時 間                      | 内 容  | 講 師                                      |
|-----|--------------------------|--|--|
|     | 13：25～                   | 開会・あいさつ  |  |
|     | 13：30<br>～14：15<br>(45分) | 【講義1】<br>「フレイル対策としての意識啓発」<br>質疑応答（5分）                  | 筑波大学<br>名誉教授 田中 喜代次 先生                   |
|     | 14：15<br>～14：40<br>(25分) | 【取組事例報告】<br>「市民と歩むフレイル対策」<br>質疑応答（5分）                  | 常陸太田市健康づくり推進課<br>フレイル対策室<br>保健師 富田 晶子 先生 |
|     |                          | 休憩（10分間）   |  |
|     | 14：50<br>～15：55<br>(65分) | 【講義2】<br>「フレイル対策の“ちょい足し”<br>による運動普及のアプローチ」<br>質疑応答（5分） | 山形大学 Well-Being 研究所<br>助教 清野 諭 先生        |
|     | 16：00                    | 閉会   |  |

- 7 参加費 無料
- 8 申込方法 メールの件名を「テーマ別研修①申し込み」とし、下記①～③を別添受講申込用紙に明記の上、下記 E-mail アドレスへ送付してください。
- ① 受講される方の施設名（所属）・氏名・職種 ② 担当事業（運動関連）及び運動習慣を促進するために工夫していること、困っていること ③ 講師への質問
- 申し込み受付期間：5月18日（月）～5月29日（金）まで
- ・定員になり次第、締め切らせていただきます。お断りする場合のみご連絡申し上げます。（茨城県国民健康保険団体連合会のホームページにてお知らせいたします。）
  - ・申込者に記載のメールアドレス宛に Zoom へのアクセスメールを送付します。
- 9 問合せ 茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健事業係（戸田・埜）  
TEL：029-301-1570 E-mail：jouho@ibaraki-kokuhoren.or.jp
- 10 その他 研修会の3日前までに、受講に関する案内メールを送付いたします。