

「運動とメンタルヘルス」実施要項

- 1 目的 運動とメンタルヘルスの関連について理論的に学び、健康づくりや生活習慣病予防のための効果的な運動や習慣づけのためのアプローチを理解することで、健康運動指導者の資質向上を図るとともに、今後の実践的な保健指導や意識啓発活動に役立てる。
- 2 対象者 県内行政、病院等の保健師、管理栄養士（栄養士）、健康運動指導士等、その他健康づくり担当者等
- 3 定員 40名程度（30団体）
- 4 日時 令和7年10月7日（火）13：25～16：10
- 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 ～13：30	開会・あいさつ	
	13：30 ～14：45	講義 「運動とメンタルヘルス ～理論と実践～」	北里大学医学部 公衆衛生学講師 渡辺 和広 先生
		休 憩（10 分間）	
	14：55 ～15：40	講義 「身体活動増進及び運動習慣化 へのアプローチの実際」	島根大学人間科学部 人間科学科講師 辻本 健彦 先生
	15：40 ～16：10	意 見 交 換 会	田中 喜代次 先生（筑波大学名誉教授） 渡辺 和広 先生 辻本 健彦 先生
	16：10	閉会	

- 7 参加費 無 料
- 8 申込方法 次の事項を明記の上、メールの件名を「テーマ別研修⑤申し込み」とし、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 質問（事前に質問がある方）
申し込み受付期間：9月15日（月）～9月26日（金）まで

- ・申し込み期間外の受付は出来かねますのでご了承ください。
- ・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差し上げます。
（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）
- ・申し込み時使用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・塙）
TEL：029-301-1570 E-mail：jouho@ibaraki-kokuhoren.or.jp

- 10 そ の 他
 - ・研修会3日前までに Zoom へのアクセスメールを送付します。
 - ・複数人で申し込みの場合には、Zoom へ接続する PC 台数を明記してください。