

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 ～14：15 (45分)	<b>【講義1】</b> 「フレイル対策としての意識啓発」 質疑応答（5分）	筑波大学 名誉教授 田中 喜代次 先生
	14：15 ～14：40 (25分)	<b>【取組事例報告】</b> 「市民と歩むフレイル対策」 質疑応答（5分）	(変更) 常陸太田市健康づくり推進課 副参事兼フレイル対策室長 白石 恵美子 先生
		休憩（10分間）	
	14：50 ～15：55 (65分)	<b>【講義2】</b> 「フレイル対策の“ちょい足し” による運動普及のアプローチ」 質疑応答（5分）	山形大学 Well-Being 研究所 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・塙）  
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。