

令和 8 年度健康づくり指導者研修会 テーマ別研修⑤
**「骨粗しょう症予防、転倒防止のための効果的な保健指導
 ～食事・栄養と運動・体力づくりを中心に～」実施要項**

1 目 的 高齢化に伴い、骨粗しょう症や転倒による骨折などが増加しており、患者の ADL や QoL ひいては QoD (Quality of Death) は低下し、高齢者が要介護・寝たきりにいたる主な原因のひとつとなっており、その防止策は非常に重要となっている。そのため、特に栄養と運動に係る防止策について理解を深め、今後の実践的・効果的な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 9 月 1 8 日（金） 1 3 : 2 5 ～ 1 6 : 0 0

5 実施方法 Zoom によるオンライン開催

6 内 容	時間	内容	講師
	13 : 25	開会・あいさつ	
	13 : 30 ～14:00 (30 分)	【研修プロローグ】 転倒防止に向けたリテラシー向上	筑波大学名誉教授 田中 喜代次 先生
	14 : 00 ～14:50 (50 分)	【講義 1】 骨粗しょう症予防のための食事・栄養指導 (質疑応答含む)	フリーランス管理栄養士 松岡 喜美子 先生
	休 憩 (5 分間)		
	14 : 55 ～15:55 (60 分)	【講義 2】 骨粗しょう症、転倒対策としての体力づくり ～日常生活に上手に運動を取り入れる～ (質疑応答含む)	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 ・別添受講申込書に必要事項を明記のうえ、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。

申し込み受付期間：8月24日（月）～9月4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・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、受講についての案内メールを送付します。