

# 「地域における運動習慣定着に向けた研修会」開催要領

## 1 趣 旨

本県では、世界一の健康長寿を目指し、生活習慣の改善を主とする健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」を展開し、県民の一層の健康増進に取り組んでいます。しかしながら、日常生活における歩行数など、身体活動量は減少傾向にあり、信州保健医療総合計画における目標を下回るなど課題となっています。

この研修会は、ACE プロジェクトにおける Action(体を動かす)の取組の一環として、市町村や企業など地域における体を動かすための取組を支援し、県民の運動習慣の定着を促進するために開催するものです。

## 2 主 催

長野県

## 3 日 時

平成 29 年 1 月 27 日（金） 午後 1 時 20 分から午後 4 時 45 分（予定）まで

## 4 場 所

松本市神林 5300 電話 0263-57-2111（代表）

松本平広域公園（信州スカイパーク） 第 2 体育館（サブアリーナ）及び会議室

## 5 対象者

- (1) 市町村の運動指導者、運動支援等のボランティア
- (2) 企業の健康及び運動指導等担当者
- (3) 市町村及び保健福祉事務所に勤務する保健師、管理栄養士、行政職等の健康づくり施策担当者
- (4) 日本健康運動指導士会長野県支部会員 等

## 6 日 程

- (1) 受 付 午後 1 時から午後 1 時 20 分まで
- (2) 開 会 午後 1 時 20 分まで
- (3) 研修会 午後 1 時 25 分から午後 4 時 45 分まで  
ア 「効果的な運動と病気の予防ライン」(仮題) 午後 1 時 25 分から午後 2 時 55 分まで  
講師：東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム副部長 青柳 幸利 氏 (医学博士)

<休憩>10 分間（体験会準備等）

イ 運動習慣定着の取組事例発表(モデル市町村 2 例程度、講評)

午後 3 時 05 分から 3 時 35 分まで

ウ ヘルスケア関連機器の紹介と体験・意見交換

午後 3 時 35 分から 4 時 05 分まで (5 分以内×6 社)

移動 (第 2 体育館へ)

午後 4 時 10 分から 4 時 45 分まで(体験会及び意見交換)

※研修会全体を通じた感想等含む

(4) 閉 会

午後 4 時 45 分