M3　医療概論Ⅲ

「地域ヘルスプロモーション」シラバス補冊

（健康教育企画実習・地域健康教育実習）

実習ガイド　ver.1.2

配信日：2024/7/5

2024 年 7 月

2022 年度入学　　第 49 回生用
2023 年度編入学　　第 23 回生用

目次

１. コースの概要 3

２. コースの到達目標 3

３. 開講スケジュール 3

４. 学習コース 3

５. 担当教員・問い合わせ先 4

６． フェーズごとの学習の流れ 4

７. 成績評価 6

８. その他注意事項 6

９. 各学習コースの概要 8

コース１【生活習慣病予防～糖尿病・循環器病～】 8

..... 14

コース２【元気で長生き食育指導～咀嚼・嚥下機能～】 15

コース３　【運動指導による健康づくり～子どもから大人まで～】 18

コース４【思春期･青年期　心の健康指導】.....22

コース５【幼児の口腔機能育成】.....25

コース6【アルコール指導】.....27

希望者向け　アドバンスドコース【栄養指導･運動指導】.....29

M3　医療概論Ⅲ 「地域ヘルスプロモーション」

Coordinator:　筑波大学　総合診療グループ
前野　哲博/孫　瑜/新田千枝

★オリエンテーション開催日時・場所→2024 年 7 月 5 日(金)1限　@臨床講義室 B　担当教員:孫、新田
★変更する可能性のある予定(教室の場所や集合時間等)は、manaba のコンテンツで随時配信します。

1. コースの概要

本コースでは、地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、実際に地域や学校で開催される健康教室を自ら企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につけることが狙いである。

2. コースの到達目標

１）予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
２）地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
３）茨城県内の地域・学校において、参加者とコミュニケーションをはかり、その特性にあわせた健康教室を実施する。

3. 開講スケジュール

「地域ヘルスプロモーション」は下記、３つの段階(フェーズ)から構成されている。

Phase１　**「全員共通：地域ヘルスプロモーション講義シリーズ」**
実施日：**2024/7/5(金)４限・５限**　※オンデマンド動画視聴
2024/7/8(月)２限・５限　※対面講義

Phase２　**「学習コース別：健康教育企画実習」(夏実習)**
実施日：2024/7/9(火)～7/11(木)

Phase３　**「学習コース別：地域健康教育実習」(秋実習)**
※実施日や各学習コースによって異なる。2024 年 9 月～12 月のうちいずれか 1 日に参加。

４．学習コース

受講生は、６つの学習コースのうち１つを選択し、コースごとに設定された健康教育企画実習(夏実習)および地域健康教育実習（秋実習）に参加する。

◆学習コースのテーマおよびコーディネーター教員一覧◆

コース 1【生活習慣病予防～糖尿病・循環器病～】

橋本　恵太郎先生　（筑波大学医学医療系地域総合診療医学）

コース 2【元気で長生き食育指導～咀嚼・嚥下機能～】

平山　麻理子先生　（筑波研究学園専門学校こども未来学科）

コース 3【運動指導による健康づくり～子どもから大人まで～】

中川　将吾先生　（つくば公園前ファミリークリニック）

コース 4【思春期・青年期　こころの健康指導】

杉原　正子先生（まさこ心のクリニック自由が丘）

コース 5【幼児の口腔機能育成】

大久保　純子先生　（大久保歯科医院）

コース 6【アルコール指導】

吉本　尚先生　（筑波大学医学医療系地域総合診療医学）

アドバンスドコース【栄養指導・運動指導】

小室　秀子先生（総合健康企画ヴィヴァン）

5．担当教員

新田千枝　Chie Nitta（地域総合診療医学）　孫 瑜 Yu SUN（地域医療教育学）

6．フェーズごとの学習の流れ

	月	火	水	木	金
	2024/07/01	2024/07/02	2024/07/03	2024/07/04	2024/07/05
1	専門外国語/基礎科目	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical Terminology Ⅱ	医療概論Ⅲ/地域ヘルスプロモーションオリエンテーション(堀内、孫、新田)
2	#6妊娠と分娩	#6妊娠と分娩			行動変容(阪本)
3	#6妊娠と分娩	#6妊娠と分娩			ヘルスリテラシー(稲葉)
4	#6妊娠と分娩	#6妊娠と分娩	試験	試験	地域ヘルスプロモーション講義シリーズ1
5	#6妊娠と分娩	#6妊娠と分娩	#5歯と口腔疾患	#6妊娠と分娩	地域ヘルスプロモーション講義シリーズ2
6					
	2024/07/08	2024/07/09	2024/07/10	2024/07/11	2024/07/12
1	専門外国語/基礎科目	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical Terminology Ⅱ	ライフサイクルにあわせたセルフケア(小笹梢)
2	地域ヘルスプロモーション講義シリーズ3(小室)	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション講義～コミュニティーナースの活動(諏訪彰華)
3	多様な個人～ジェンダー/セクシュアリティ(河野禎之)	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	編入学試験準備
4	社会と健康格差(市川)	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	（予定）
5	地域ヘルスプロモーション講義4(川田)	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	地域ヘルスプロモーション	
6					
	2024/07/15	2024/07/16	2024/07/17	2024/07/18	2024/07/19
1	専門外国語/基礎科目	関連科目	専門外国語/基礎科目		
2		行動科学テスト	セルフケア支援演習1(堀内)		
3	（海の日）	自習(課題あり)	セルフケア支援演習2(中村、照山、堀内)		
4	授業あり　月曜日日程	自習(課題あり)	医師のワークライフバランス(瀬尾)		
5		自習(課題あり)			
6					

フェーズ	内容	開講時期
Phase1 全員共通 地域ヘルスプロモーション講義シリーズ1～4 **7/5(金) 夏のヒトコト日記**	**◆地域ヘルスプロモーション講義シリーズ1, 2**　動画視聴 manaba コンテンツよりオンデマンド動画を各自視聴。 内容:6つの学習コースのテーマに関する概説、実習内容の紹介。 全動画の視聴が必須➡「夏のヒトコト日記(manaba アンケート)」でそれぞれの感想の提出を求めます。	7/5(金) 4限～5限 教室:特定の場所なし
7/5(金) 17:00 厳守 コース希望調査提出	**★学習コースの決定プロセス★** **①コースの絞り込み** 講義シリーズ動画視聴後、6つの学習コースのうち、学びたいテーマを、**第1希望～第7希望まで絞り込む。** ※秋実習の内容や日程を考慮して、参加可能なコースを選択すること。 **②「地域ヘルスプロモーション」コース希望調査の提出** **期限:2024/7/5(金) 17:00 厳守(manaba アンケート)** ※学習コース及びグループは公平性を担保した形で振り分けます。 希望調査未提出の場合は、自動的に振り分けます。 **③学習コースの決定通知** **2024/7/8(月)12:30頃 manaba コースニュース配信** 学習コースによって、7/9(火)の集合場所、時間、持ち物等が異なります。 必ず、自分がどのコースになったか事前に確認すること。	
7/8(月) 夏のヒトコト日記	**◆地域ヘルスプロモーション講義シリーズ3.4** 対面授業 内容:地域ヘルスプロモーションの実際について、実践活動をされている外部講師による講義。 講義シリーズ3　講師:小室秀子(総合健康企画ヴィヴァン) 講義シリーズ4　講師:川田尚吾(iKIGAI)	7/8(月) 2限・5限 教室:臨床講義室 B
Phase2 学習コース別 健康教育企画実習(夏実習) **7/9(火)・7/10(水)・7/11(木) 夏のヒトコト日記**	各コースに分かれ、講義・グループ学習を行う。 さらにグループ毎に地域の対象者に向けた健康教室の企画・準備をする。 **※注意※** この3日間は、集合時間や場所が各コースで異なる。	7/9(火) 7/10(水) 7/11(木) 合計3日間
Phase3学習コース別 地域健康教育実習(秋実習)	健康教育企画実習(夏実習)で準備した内容に基づき、実際に、地域に出かけて、対象者に健康教育を行う。 **★重要★** **夏実習・秋実習にやむを得ず出席できない場合は、担当教員:孫　sunyu@md.tsukuba.ac.jp まで必ず連絡すること。**	9月～1月のいずれか1日に参加。 各コースで日程・場所が異なるため、各コース紹介ページを参照。
秋実習レポート 最終提出期限:2024/12/20 正午	**課題内容**:地域健康教育実習に参加した結果学んだ内容および自身の考えについて述べる。指定項目に沿って回答する。 **提出方法**:manaba アンケート	

7. 成績評価

夏のヒトコト日記およびレポートの提出、実習の態度で評価します。

提出するもの（各自提出）は**計 5 日分の夏のヒトコト日記、秋実習レポート**の 2 種類です。

提出がない場合は D 評価になります。また、正当な理由がなく、提出が遅れた場合にも減点になりますので、各自日程を確認して取り組んでください。

※アドバンスドコース(合宿型)に参加する学生は、積極的な態度を評価し、加点します。

提出物	様式＆提出方法	提出期限(厳守)
①夏のヒトコト日記	「●月×日夏のヒトコト日記」回答し提出。 提出方法:manaba アンケートから各日のアンケートに回答、提出。 内容:各日で学習したことについて、感想をひと言述べる。	地域ヘルスプロモーション期間中、毎日 1 回ずつ(計 5 回)提出。 **提出期限は、下記の各日 23 時 55 分** ①7/5(金)、②7/8(月)、③7/9(火)、④7/10(水)、⑤7/11(木)
②秋実習レポート	指定様式をmanabaアンケートから提出 ※指定方法以外での提出は不可。	**最終提出期限** **2024/12/20(金)12:00 正午** **秋実習参加後、2 週間以内の提出を心がけること。**

8. その他注意事項

＊秋実習参加に伴う授業の欠席届について＊

秋自習参加に伴い授業を欠席する必要がある場合は欠席届を提出し、後に授業動画を視聴するようにしてください。学生がコースに割り振られた後に、教員側が各コースの学生が欠席する必要のある授業一覧を manaba にアップロードしますので、該当する授業の欠席届と各自提出するようにしてください。Manaba にアップロード予定の表は教員側から教務にも共有しており、学生が提出した欠席届と教員が提出した対応表の授業の一致が確認された場合に受理されます(実習の開催時間と移動時間を考慮し、実習前もしくは後に参加できそうな授業は欠席届の対象外となりますので注意してください)。なお、1 限の専門外国語/基礎科目/関連科目はこのシステムの対象外となりますので、自己責任で欠席とするか、秋実習でその授業を欠席する必要がないコースを選ぶようにしてください。

現在のところ欠席届の対象となるコースは以下の通りです。

コース1　生活習慣病予防	1－A	10/18(金)4 限～5限
	1―B	11/19(火)2 限～5 限
	1－C，1－D	11/22(金)2 限～4 限
コース2　元気で長生き食育指導	2―A・2－B	11/19(火)2 限～4 限

＊実習期間中の移動は、できるだけ公共交通機関を使うようにしましょう。
＊交通費は学生各自自己負担となります。
＊学外実習では、TPO に合わせた服装やメイクを心掛け、実習先に失礼のないようにしましょう。

９．各学習コースの概要

コース１　【生活習慣病予防～糖尿病・循環器病～】

担当地域コーディネーター：橋本　恵太郎（筑波大学地域総合診療医学：内科医師）
講師：高田　彰（介護老人保健施設 セントラルふれあい 施設長）
講師：真家　栄子（茨城県食生活改善推進協議会　会長）
学内での活動場所:4A321

１．健康教育企画実習の目標

＊循環器病予防の重要性と必要性を理解する。

＊わが国における健康政策の策定、実施、評価のプロセスを知る。

＊循環器病予防における「減塩」の重要性と必要性を理解する。

＊糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。

＊地域住民による主体的な予防活動の重要性と必要性を理解する。

＊保健師と栄養師が地域における健康増進・予防活動に果たす役割を理解する。

＊住民による自主的な活動の１つとして、食生活改善推進員協議会の役割を理解する。

＊糖尿病および循環器病予防に必要な啓発的教材を作成し健康講座を実施できる。

２．定員とグループ分け（5 名×8 グループ、定員 40 名）

つくば市グループ（A,B,C,D）　**※7/10(水)13 時 30 分～地域活動：調理実習あり**

【１－A】　桜支部　秋実習：１０月１８日（金）

【１－B】　豊里・谷田部支部　秋実習：１１月１９日（火）

【１－C】　大穂支部　秋実習：１１月２２日（金）

【１－D】　茎崎支部　秋実習：１１月２２日（金）

取手市グループ（E,F）　**※7/10(水)14 時～地域活動：調理実習あり**

【１－E】・【１－F】共通　秋実習：10/5（土）

守谷市グループ（G,H）　**※7/11(木)10 時～地域活動：調理実習あり**

【１－G】　秋実習：11/16（土）午前１０時～午後１時予定

【１－H】　秋実習：11/23（土）午前１０時～午後１時予定

３．健康教育企画実習（夏実習時間割）

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行します。
詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当講師の指示に従うこと。

<table>
<tr><td></td><td>時刻</td><td>7/9(火)</td><td colspan="2">7/10（水）</td><td colspan="2">7/11（木）</td><td>7/12（金）</td></tr>
<tr><td>1 限</td><td>8：40－9：55</td><td>関連科目</td><td colspan="2">専門外国語/基礎科目</td><td colspan="2">Medical Terminology Ⅱ</td><td>講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>全員</td><td>つくば市:ABCD
取手市:EF</td><td>守谷市:GH</td><td>つくば市:ABCD
取手市:EF</td><td>守谷市:GH</td><td>守谷市:GH のみ</td></tr>
<tr><td>2 限</td><td>10：10-11：25</td><td>10：00-12：00
講義①
食生活改善推進員の取組み（真家栄子）</td><td colspan="2">自習　※課題あり</td><td>自習</td><td rowspan="3">★地域活動★
①調理実習（減塩食・糖尿病予防食の調理体験）
②自治体（健康増進担当課）職員の方からの講義
③秋実習打合せ
（引率：新田）</td><td>講義：コミュニティ・ナースの活動</td></tr>
<tr><td>3 限</td><td>12：15-13：30</td><td>12：00－13：30
昼休憩</td><td rowspan="3">★地域活動★
①調理実習（減塩食・糖尿病予防食の調理体験）
②自治体（健康増進担当課）職員の方からの講義
③秋実習打合せ
（引率:橋本）</td><td>グループ活動発表準備
①
（新田）</td><td>グループ活動発表準備①
（孫）</td><td rowspan="2">予備（編入学試験準備）</td></tr>
<tr><td>4 限</td><td>13：45-15：00</td><td>13：30-15：00
講義②
国の健康施策と循環器予防の取組み
（高田彰）</td><td>グループ活動発表準備
②
（新田）</td><td>グループ活動発表準備②
（孫）</td></tr>
<tr><td>5 限</td><td>15：15-16：30</td><td>15：15-16：30
講義③生活習慣病予防に関する健康講座の作り方
（橋本）</td><td>自習</td><td colspan="2">ミニ発表会
取手市・つくば市のみ
※守谷市は聴衆として参加
（孫）</td><td>ミニ発表会
オンライン・スライド指導
（橋本）</td></tr>
<tr><td>6 限</td><td>16：45-18：00</td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

※各自治体での夏実習の地域活動のスケジュール、場所の詳細は、次ページ以降参照。

※守谷市グループのみ、7/12(金)５限オンラインでスライド指導を受けます。

★夏実習の地域活動スケジュール★

つくば市　　ABCD グループ

＊集合日時＊ 2024 年 7 月 10 日(水) 13:30
＊集合場所＊　筑波交流センター　調理室　住所：茨城県つくば市北条 5060
＊市町村担当者さま＊
つくば市保健部健康増進課　健康総務係

＊つくば市　地域活動スケジュール＊

時間	内容
1330～	集合・受付・身支度（エプロン、三角巾、マスク、手指の洗浄）
13:40～	調理実習
14:50～	試食会、片付け
15:45~	つくば市の健康増進に関する講義を受ける
16：25~	片付け・感想振り返り・秋実習の打合せ
16:30 頃	終了

＊駐車場＊ 筑波窓口センター　敷地内の駐車場使用可　バスでもアクセスできます。
https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shimimbushimimmadoguchika/gyomuannai/6/2/1002757.html

＊その他＊
つくば市は、支部ごとに秋実習を企画します。当日は、各支部の支部長さんがいらしてくださるので、ヘルスメイトさん達と積極的に交流し、秋実習の内容について打ち合わせをしてください。

取手市　　EF グループ

＊集合日時＊ 2024 年 7 月 10 日(水) 14:00
＊集合場所＊　取手ウェルネスプラザ２階　キッチンスタジオ前
＊市町村担当者さま＊
取手市立保健センター

＊取手市　地域活動スケジュール＊
食生活改善推進員普及事業「食生活改善推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業」

時間	内容
14：00～	到着したら、随時「受講前アンケート」記入
14：10～	スタッフ自己紹介
	食生活改善推進員の活動内容について・・会長より
	減塩・食生活についての講義・・管理栄養士より
14：40～	調理実習開始
16：00～	試食
17：00	片付け終了、「受講後アンケート」記入
	学生からひとこと

＊アクセス＊

取手ウェルネスプラザ　https://toride.wellness-plaza.com/access.html

住所：〒302-0024 茨城県取手市新町２丁目５－２５**取手ウェルネスプラザ２階**

駐車場：ウェルネスプラザ第２、第３駐車場か、取手駅近隣のコイン・パーキングをご利用下さい。

ウェルネスプラザは取手駅から徒歩約３分と駅近くになっています。極力公共機関を利用しましょう

守谷市　　GH グループ

＊集合日時＊　2024 年 7 月 11 日(木) 9:45

＊集合場所＊　守谷市保健センター　2階　健康教育室

＊市町村担当者さま＊

守谷市健幸福祉部保健予防課(保健センター内) 健康づくりグループ

＊守谷市の地域活動スケジュール＊

時間	内容	場所
9:45～	受付	健康教育室
10:00～	開始 ■講　義 「市の健康課題について」　　保健師 「食生活改善推進員の活動について」 会長	
11:00～	■調理実習 「高血圧予防のための食事」、「糖尿病予防のための食事」 講師:ヘルスメイト	栄養指導室
12:30～	食事・片付け	
13:30～	■事務連絡 今後の予定について	
14:00頃	終了	

＊アクセス＊

住所:〒302-0109　守谷市本町 631-1　守谷市保健センター

駐車場:当日は、他事業の都合上、保健センター駐車場は使用できません。
車で来る場合は、近隣のコイン・パーキングを利用してください。

＊諸注意＊　極力、公共交通機関を利用しましょう。

4. 地域健康教育実習（秋実習）の概要、スケジュール

＜目標＞　生活習慣病予防（循環器・糖尿病など）について地域住民に向けて健康教育講座を行う。
＜詳細＞
対象者　　：　地域住民（対象者は各自治体によって異なる）
学生の役割　：　ヘルスメイトさんと協働し、夏実習で体験したことを踏まえて、地域住民に向けた生活習慣病予防のために必要な知識や食事の工夫に関する健康教育講座の準備・実施する。
ヘルスメイトさんや地域住民との会話を通じて、健康や生活上の悩みに触れることで、医師として患者を援助する際に必要なコミュニケーションの練習の機会とする。

	グループ	日程 集合時間	概要	実施場所（住所） 当日（現地）の担当者
つくば市	1−A	10月18日（金） 集合：9:00	【桜支部】 内容：糖尿病予防をテーマとした講話と調理実習 対象：食改地区伝達講習会に参加するつくば市民 ※基本的に、担当グループの学生が主体として実施	場所：桜保健センター 担当者：桜支部長
	1−B	11月19日（火） 集合：9:00	【豊里・谷田部支部】 内容：糖尿病予防をテーマとした講話と調理実習 対象：食改地区伝達講習会に参加するつくば市民 ※基本的に、担当グループの学生が主体として実施	場所：豊里交流センター 担当者：豊里支部長
	1−C	11月22日（金） 集合：9:00	【大穂支部】 内容：糖尿病予防をテーマとした講話と調理実習 対象：食改地区伝達講習会に参加するつくば市民 ※基本的に、担当グループの学生が主体として実施	場所：大穂交流センター 担当者：大穂支部長
	1−D	11月22日（金） 集合：9:00	【茎崎支部】 内容：糖尿病予防をテーマとした講話と調理実習 対象：食改地区伝達講習会に参加するつくば市民 ※基本的に、担当グループの学生が主体として実施	場所：ふれあいプラザ 担当者：茎崎支部長
取手市	1−E 1−F	10 月 5 日（土） 10:00～15:00 【小雨決行】 集合：9:00	＜取手　健康まつり＞ 内容：地域住民にむけた健康増進イベントに参加し、生活習慣病予防に関するミニセミナー1 回 30 分程度を実施する。 ※ヘルスメイトさんが、試食品（豚汁など）を準備してくださるので、それを配りながらお客様の呼び込み。一部お祭り準備の手伝いもしてさしあげましょう。 ※イベント概要は、本章最終ページ掲載の令和 5 年度のチラシ参照。	場所：取手ウェルネスプラザ 担当者：取手市食生活改善推進員協議会
守谷市	1−G	11/16（土） 午前10時～午後1時終了予定 集合：9:30	＜ヘルシークッキング講座＞ 内　容　①高血圧予防に関すること (1)講　　話　担当グループの学生が実施 (2)調理実習　講師：ヘルスメイト 対象者　健康づくりに関心のある市民（働き世代）	場所：守谷市保健センター 担当者：保健予防課
	1−H	11/23（土） 午前10時～午後1時終了予定 集合：9:30	＜ヘルシークッキング講座＞ 内　容　②糖尿病予防に関すること (1)講　　話　担当グループの学生が実施 (2)調理実習　講師：ヘルスメイト 対象者　健康づくりに関心のある市民（働き世代）	

5. 本学習コース選択時の注意点

＜各グループ共通　持ち物＞　エプロン・三角巾(バンダナ)・マスク・飲み物・筆記用具
長い髪の毛は束ねてください。事前に、爪は切っておいてください。
※忘れた場合は、調理実習に参加できません。

6. 利用する情報

・厚生科学審議会(地域保健健康増進栄養部会)

https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/shingi-kousei_127751.html

・「健康日本 21（第三次)」を推進する上での基本方針

https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001102264.pdf

・知っておきたい循環器病あれこれ

http://www.jcvrf.jp/general/arekore.html

・より長く元気に活躍できる社会の実現に向けて～ 脳卒中・循環器病対策基本法と循環器病対策推進基本計画について

http://www.jcvrf.jp/general/pdf_arekore/arekore_151.pdf

・国循かるしおプロジェクト

http://www.ncvc.go.jp/karushio/

・食育アドバイザー「取手市食生活改善推進協議会」

http://www.city.toride.ibaraki.jp/hokencenter/kurashi/kenko/kenko/kenkozukuri/shokuiku/kaizen.html

・食生活改善推進員の健康づくり活動の促進

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap3/b2_c3_6_02.html

・患者さんのための糖尿病ガイド

https://www.dminfo.jp/

・国立循環器病研究センター　患者の皆様へ　循環器病について知る　病気について

https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/

・e-ヘルスネット　生活習慣病予防

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic

どうして治療が必要なの？

糖尿病は**生命予後にも影響を与える**
糖尿病の予防や管理が重要

- 糖尿病受診患者数316.9万人
  →日本での**糖尿病治療率は約30%**と低い
- 糖尿病になると、
  余命が男性で8.6年、女性で6.1年短縮する

わが国の糖尿病のトレンド．日循予防誌．2018
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.jacd.info/library/jjcdp/review/53-3_01_saitou.pdf

15

糖尿病予防　ワークシート

2023年9月21日

今日学んだことを3つ書きましょう。

・	
・	
・	

できそうなことを1つ選んで、7日間やってみましょう！

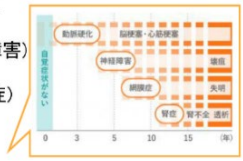
日付	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/28
ケア							
栄養							

83

糖尿病の合併症の種類と発症時期

図6：糖尿病の合併症

3大合併症
- し　神経（神経障害）
- め　眼（網膜症）
- じ　腎臓（腎症）



大血管障害
- え　壊疽（えそ：体の一部が腐る）
- の　脳卒中（脳梗塞・脳出血）
- き　虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）

糖尿病の疫学．日本内科学会雑誌．2013
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.jstage.jst.go.jp/article/naika/110/9/110_2013/_pdf
三島市医師会．
https://website2.infomity.net/8120000094/course/dm2.html

22

コース２　【元気で長生き食育指導～咀嚼・嚥下機能～】

担当地域コーディネーター：平山麻理子（管理栄養士・防災士）

学内での活動場所：4A211

1．健康教育企画実習の目標

＊　咀嚼・嚥下機能に合わせた食事の基本を理解する。
＊　栄養面だけでなく地域に伝わる伝承料理から食のあり方を理解できる。
＊　災害時にも、入手可能な食材や調理環境で、栄養面に配慮して、美味しく楽しく食べることのできる調理方法（パック調理法）について学習する。
　　➡**秋実習は地域の保健センターで調理実習に参加します**。
＊母子や要介護者がいる家庭をとりまく環境を考慮した対応ができる。
＊乳児～高齢者まで発達段階や咀嚼・嚥下機能を見極めた上で
　食事の介助方法を理解し、指導できる。
＊地域住民に向けた健康教室運営のポイントを理解する。

2．定員とグループ分け（４名×４グループ：合計１６名）

秋実習は下記の２か所に分かれて実施する。
【2－A】・【2－B】 秋実習日程：11/19（火） 9:30～13:30@阿見町
【2－C】・【2－D】 秋実習日程：11/27（水） 9:30～13:30@利根町
※注意※　11/19（火） 1～3限の講義授業は欠席届を提出する必要があります。
　　11/27（水） 編入試験日のため終日授業はありません。

3．健康教育企画実習（夏実習時間割）

	時刻	7/9（火）	7/10（水）	7/11（木）	7/12（金）
1 限	8：40－9：55	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical TerminologyⅡ	講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア
2 限	10：10－11：25	栄養の基礎知識	咀嚼・嚥下機能	伝承料理	講義：コミュニティ・ナースの活動
3 限	12：15－13：30	災害時の食事	低栄養時の食事	健康教室	予備（編入学試験準備）
4 限	13：45－15：00	現在の食事問題	簡単調理「パックッイング」	調理と介助	予備（編入学試験準備）
5 限	15：15－16：30	１日目のまとめ	２日目のまとめ	３日間のまとめ	予備（編入学試験準備）
6 限	16：45－18：00				

＊夏実習の諸注意＊

実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

＊夏実習内容の補足＊

お湯を使った調理実習、嚥下機能に合わせた食形態の体験、食べさせ方の実演、高齢者や介護者に向けた健康教育に用いる資料（画用紙、模造紙、イラスト、切り抜きなどを用いた）制作活動等

4 地域健康教育実習の概要（秋実習）

＜目標＞　高齢者の栄養と食事、介助の工夫について健康教育を行うとともに、地域住民とともに調理実習に参加しコミュニケーションを図る。

＜詳細＞

場所　　：　阿見町総合保健福祉会館「さわやかセンター」、利根町文化センター
対象者　　：　食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト/ボランティア）
学生の役割　：　ヘルスメイトさんに対して、高齢者の栄養と食事、介助の工夫について健康教育を行う。平山先生の講話と合わせて60分程度の健康教育講座の準備・実施する。さらに、災害時食介護職などの調理実習に参加し、地域住民との会話を通じて、介護の実体験や、地域住民の悩みを聞き、触れる機会とする。

グループ	概要	日程・集合時間	当日のスケジュール	実施場所	現地担当者
2－A、2－B **阿見町グループ** 合計8名	阿見町食生活改善推進員に対して、健康講座を行う。	**11 月 19 日(火)** **9:00 現地集合**	9:30 説明会 9:45 講習会 11:00 調理開始 12:00 試食開始 13:00 片付け 13:30　終了	阿見町保健センター	阿見町保健福祉部健康づくり課
2－C、2－D **利根町グループ** 合計8名	利根町食生活改善推進員に対して、健康講座を行う。	**11 月 27 日(水)** **9:00 現地集合**	9:30 説明会・講習会 10:30 調理開始 12:00 試食開始 13:00 片付け 13:30　終了	利根町文化センター	利根町保健福祉センター 健康増進係

5. 利用できるもの（資料・テキスト）

防災の資料(夏実習中に配布)

6. 持ち物

夏実習：　カラーペン・カラーマジック(任意)、はさみ、のり、手拭きタオル
秋実習：　エプロン・三角巾・手拭きタオル・防災グッズなど
(阿見町はこちらも持参ください)実習用の上履き(スリッパ等)、マスク、ふきん(2 枚)、飲み物

7. 調理例　参考写真

コース３　【運動指導による健康づくり～子どもから大人まで～】

担当地域コーディネーター :中川将吾(つくば公園前ファミリークリニック　院長/整形外科専門医)
中川由佳(つくば公園前ファミリークリニック　取締役/看護師長)
安藤司(つくば公園前ファミリークリニック　理学療法士)
学内での活動場所:4A322

1. 健康教育企画実習の目標

健康づくりのための小児発達期から成人期における運動の必要性とその指導法について、筋骨格やリハビリ理論に基づく運動指導法について概論を学ぶ。学習した内容を活かして、秋実習では、学びを実践するため、地域にむけた「みんなで動こう秋まつり（仮）」を企画開催する。

＊乳幼児の運動発達の基礎について理解する
＊運動器の発達障害について理解する
＊運動器発達障害と運動器障害の違いについて理解する
＊日常生活動作と運動器障害の発生について理解する
＊運動器障害の改善方法について理解する
＊運動発達学や行動応用学、マーケティングなどの手法を用いて運動教室を企画する

2. 定員とグループ分け(5名×3グループ、定員15名) ※予定

【３－A】【３－B】【３－C】　秋実習日時：10/12(土)10：00～16：00　※３グループ共通
※初日の講義に各班1名ずつリーダー（連絡係）を決める※講師と学生とのやりとりはメールで行う。

3. 健康教育企画実習(夏実習時間割)

	時刻	7/9(火)	7/10（水）	7/11（木）	7/12（金）
1限	8：40－9：55	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical TerminologyⅡ	講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア
2限	10：10-11：25	運動発達の基礎	運動器障害の改善方法について	リハビリテーション現場実習	講義：コミュニティ・ナースの活動
3限	12：15-13：30	運動器発達障害について	ストレッチ体験(実技)	発表準備(各グループ報告)	予備（編入学試験準備）
4限	13：45-15：00	運動器障害(スポーツ障害･ロコモ)総論	発表準備(グループ学習･テーマを決める)	自習(各グループで発表準備)	予備（編入学試験準備）
5限	15：15-16：30	自習(まとめ)	自習(各グループで発表準備)	自習(各グループで発表準備)	予備（編入学試験準備）
6限	16：45-18：00				

4. 地域健康教育実習(秋実習)の概要、スケジュール

実習目的　運動器疾患の予防・改善目的の運動指導を的確に実施できる

学生の役割　運動教室の企画・運営

日程　10 月 12 日(土)10:00-16:00(各グループ 90 分程度)

場所　つくばセンター広場(予定)

5. 参考教材・利用できる資料・準備する道具など

参考資料　マッスルインバランス改善のための機能的運動療法ガイドブック(教科書として使用します)

その他の参考資料:すべての未来はあそびからはじまる

実習の際の服装:動きやすい服装

【秋実習参考資料】

開院祭・周年祭・夏祭・ハロウィン・クリスマス等、季節に合わせて地域の方が参加できるイベントを開催しています。

イベントの中でこどもが主体性をもって取り組むことができ、家族で参加できる仕組み作りを心掛けています。参加すること自体が身体を動かすことに繋がり、普段触れあえない年齢の子や、大人とこどものコミュニケーションを活発にさせる効果もあります。運動疾患の予防や改善の方法を日常の遊びの中で提供することで、本来あるべき姿に近づけていくことが理想的なかたちであると考えています。

【イベントフライヤー】

入場無料
みんなで楽しもう！
2周年イベント
ファミリハ祭
2024/5/5 日
10:00 ▶ 15:30
縁日にちなんだイベントやミニゲーム、
キッチンカーが多数出店、
体験リハビリコーナーなど、
家族みんなで楽しめる企画でお待ちしています!!
お好みのお味で！
ポップコーン
おもちゃすくいなど
お楽しみ縁日
人気の店舗が集結！
キッチンカー
お問い合わせ
主催：つくば公園前ファミリークリニック
イベント詳細は
公式HP・SNSで
随時更新中！
checkしてね♪
公式HPは
こちらから
INSTAGRAM
時
イベントプログラム
10:00～開場、院長挨拶
10:30～ゲーム・ミニイベント開始
クイックリハ開始　¥300円(15分／回)
11:15～午前の部終了
12:45～午後の部開始
14:45～終了
楽しく遊ぼう！ゲーム
10:30～15:30
・おもちゃすくい
・輪投げ
¥各種100円／回
・昔の遊び体験(無料)
ミニゲーム
10:30～種植え
11:30～縄跳び
13:15～靴飛ばし
14:00～運動教室
遊
食
KITCHEN CARが大集合
選りすぐりの"うまいもん"が集結！
1. 未来氷カフェ
2. ユアプレイス
3. ハレゴハン
4. 千年一日珈琲焙煎所
5. HI-5 BURGERS
売り切れ御免！
つくば公園前ファミリークリニック

写真はお祭りの様子です。

運動教室(しっぽとり、くつ飛ばし、大縄飛び)や野菜の種植えや収穫体験、提灯作り、わたあめ作り等々の企画を考えて提供しています。

以上

コース４【思春期･青年期　心の健康指導】

担当地域コーディネーター:杉原正子(まさこ心のクリニック自由が丘　院長(精神科医)
岡山奏美(早稲田大学大学院･まさこ心のクリニック自由が丘)
郡山理子(まさこ心のクリニック自由が丘)
新田千枝(筑波大学　地域総合診療医学　臨床心理士･精神保健福祉士)
学内での活動場所:4A322 教室

1.　健康教育企画実習の目標

＊思春期･青年期の発達課題や心の問題について理解する。
＊思春期･青年期によくみられる精神疾患の特徴とその予防、早期介入の重要性について理解する。
＊自身の体験を援助に役立てる方法や心の悩みを抱える当事者と関わる上での留意点について理解する。
＊こころの健康講座を開催する時に必要な配慮と姿勢について理解する。
＊茨城県内の地域･学校において、参加者と交流･コミュニケーションをはかり、相手の特性にあわせた健康教室を企画･実施する知識と技術を習得する。

2．定員とグループ分け　（各４名×６グループ、定員２４名）

【4－A】【4－B】【4－C】【4－D】 ➡秋実習:11/28(木)14:00 頃～17:00　@茗渓学園
【4－E】　➡秋実習:　11/29(金)　15:45 頃～18:15　@並木中等教育学校
【4－F】　➡秋実習:　11/22日(金)　16:00頃～18:00　@土浦第一高等学校

3．健康教育企画実習（夏実習時間割）

【注意】このコースは、通常の時間割とは異なるタイムスケジュールで進行します。

	時刻	7/9(火)	7/10（水）	7/11（木）	7/12（金）
1 限	8：40－9：55	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical Terminology Ⅱ	講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア
2 限	10：10-11：25	10:00－10:50 講義①精神科医療と倫理：症例を通じた理解（杉原） 11:00－11:50 講義②精神医学入門 医師として、市民として押さえておくべき基本～ （昼休憩）	10:00－10:50 **発表準備①グループ学習** 健康講座の計画立案、テーマの探索、絞り込み(杉原) 11:00－12:20 **全体ディスカッション①** 各班が出したテーマのアイデアを共有。適切かどうか討議 （杉原） （昼休憩）	10:00－12:00 **発表準備③**自習（各自またはグループで作業） 目標：30 分間の健康講座スライドの完成 （昼休憩）	講義：コミュニティ・ナースの活動
3 限	12：15-13：30	13:20－14:10 講義③思春期・青年期にみられる精神疾患とその対応（杉原）	13:20－15:20 **発表準備②グループ学習(自習)** テーマ決定、スライド作成	13:20-15:20（120 分） **全体予演会＆講評** 各班１５分ずつ発表、 ５分間の質疑応答 （杉原・新田） 15:30－16:20 **健康講座内容のブラッシュアップ** 16:20－16:30 杉原講師からの総評	予備（編入学試験準備）
4 限	13：45-15：00	14:20－15:20 ワークショップ①～私の高校生活体験を振り返る、ピアサポート～（新田）			予備（編入学試験準備）
5 限	15：15-16：30	15:30-16:30 ワークショップ② ～相手のニーズに合わせたこころの健康講座＆対話の仕方～ （新田・杉原）	15:30-16:30 **全体ディスカッション②** 交流会のアイデアだし（杉原・新田）		予備（編入学試験準備）
6 限	16：45-18：00				

4. 地域健康教育実習の概要(秋実習)

＜目標＞
思春期・青年期にあたる高等学校生徒に対し、「心の健康教室」を医師や心理士の資格を持つ教員の指導・監修の下、高等学校に出向き実施する。さらに、将来医師となる医学生自身がピアサポート体験をする。すなわち、「受験期に、心の健康を保つためにどのように乗り切ったか」や、「医学生になってからの生活の様子」などについての実体験を伝え、受験期を控えた高校生と交流し、配慮をしたうえで、「相手のために役立つ」とはどういうことなのか、その基礎を学ぶことを目標とする。

場所　　：つくば市近隣の高等学校
対象者　：高等学校在籍生徒
内容　　：心の健康教育講座 1 枠 90 分程度
　　(内容:教員の話 10 分、医学生の健康講座 30 分、高校生徒との交流会 50 分)の開催
学生の役割：健康講座の資料作成、実施。高校生徒との交流会で対象者にとって話しやすい雰囲気づくり・しかけの考案と準備。ピアサポーターとしての振る舞いなど。

＜秋実習場所、日程等＞

グループ	訪問先	日程	内容・講座実施スケジュール	住所
4－A 4－B 4－C 4－D	茗渓学園中学校高等学校 ※各グループは、1学級に入り健康講座を行う。交流会は全体で行う(予定)	11/28(木) 14:15　集合 17:00 解散 (引率:新田・孫・総診スタッフ他 2 名)	◎心の健康教育講座:14:45～15:35　6コマ目の授業枠 ◎医学生と高校生の交流タイム:　16:00～16:45	〒305-0061　茨城県つくば市稲荷前1－1
4－E	茨城県立並木中等教育学校	11/29(金) 15:30 集合 18:15 解散 (引率:新田・橋本)	サイエンスカフェ(課外)として実施　16:15～18:00	〒305-0044 茨城県つくば市並木 4-5-1
4－F	茨城県立土浦第一高等学校	11/22(金) 16:00集合 16:30～18:00 (引率:新田・橋本)	医学部進学コースの特別授業として実施	〒300－0051　土浦市真鍋4丁目4番2号

5. 利用するもの

東徹『誰でもわかる精神医学入門』(日経 BP、2023.9)
https://bookplus.nikkei.com/atcl/catalog/23/08/31/00968/

水野雅文「精神科医療における倫理の特徴」(日本精神神経学会『研修医のための精神科ハンドブック』、2020.6)
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/senkoi/03.pdf

東邦大学医療センター大森病院メンタルヘルスセンター「イルボスコ」
https://www.lab.toho-u.ac.jp/med/omori/mentalhealth/

東京都福祉局「とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぽ)」
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo.html?gad source=5&gclid=EAIaIQobChMI24Hrl9 shgMVsFsPAh1DCQBOEAAYAyAAEgJGS D BwE

【高校生や生徒向けのメンタルヘルス関連資料】

厚生労働省　サイト　こころもメンテしよう　若者を支えるメンタルヘルスサイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

厚生労働省　パンフ　若者のためのメンタルヘルスブック
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf

アニメで理解する精神疾患の予防と回復　心の健康教室　サニタ
https://sanita-mentale.jp/

日本学校保健会刊行物　デジタルアーカイブ
心の健康ハンドブック　https://www.gakkohoken.jp/books/archives/271
※心の状態チェックシート　ダウンロード可

学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム　ツール
https://psilocybe.co.jp/2015/comhbo_mhl/

心の健康教育ハンドブック　こころもからだも健康な生活を送るために
https://www.kongoshuppan.co.jp/book/b589803.html

折れない心のつくりかた～はじめてのレジリエンスワークブック～
https://www.subarusya.jp/book/b251379.html

【ピア・サポート】
大学でのピア・サポート入門 ： 始める・進める・深める
https://www.tulips.tsukuba.ac.jp/opac/volume/3963518?locale=ja&target=l
中学校・高校　ピア・サポートを生かした学級づくりプログラム
https://www.meijitosho.co.jp/detail/4-18-259029-0
やってみよう！ピア・サポート　https://www.honnomori.co.jp/isbn978-4-938874-80-3.htm
ケアする人の対話スキル ABCD　https://www.jnapc.co.jp/products/detail/3341

【参考】(興味のある人だけ読んで下さい。)

上野創『がんと向き合って』(朝日文庫、2007.4)
https://publications.asahi.com/product/8023.html

柳田邦男『わが息子・脳死の 11 日　犠牲』(文春文庫　や　1-15、1996.6)
https://allreviews.jp/review/4215

【フリー素材イラスト】
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/download/tabid/1929/Default.aspx

【検索に役立つキーワード】

精神医学入門、精神科医療、思春期、青年期、心のケア、高校生、学校、　生徒、　心の健康教育、メンタルヘルス教育、　メンタルヘルスリテラシー、ピア・サポート、ピア・サポーター、対話、援助

コース５【幼児の口腔機能育成】

担当地域コーディネーター ： 大久保純子（歯科医師／大久保歯科医院副院長）

学内での活動場所：4A211

1. 健康教育企画実習の目標

医療者として、子供たちの口元や表情などから、機能の異常を早期に発見できる目を養い、習癖に隠れているアレルギーなどの疾患や成長発育の状態を予測し、不正咬合の予防のための指導ができることで、より多くの健常者を育てることができることを理解する。また、ご家族に適切な機能育成指導を行うことで、地域に根ざすかかりつけの医師として必要な医科・歯科の総合的な知識・技術を習得できる。

２．定員とグループ分け（6 名×３グループ）

班分けは３グループになりますが、秋実習は全員同日に行う。

５－A, ５－B, ５－C

実習日程：10 月 18 日（金）９時半集合、12 時半終了予定　@つくば市立大穂保育所

３．健康教育企画実習（夏実習時間割）

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

（2024 年度　夏実習　時間割）下の黄色い枠に今年の夏実習のシラバスを入力してください。

	時刻	7/9(火)	7/10（水）	7/11（木）	7/12（金）
1 限	8：40－9：55	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical TerminologyⅡ	講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア
2 限	10：10－11：25	口腔機能の正常発育とは	10:30　大久保歯科医院集合 現地実習※昼食各自持参 住所：つくば市大曽根372 1－5 （14:30頃解散）	グループごとにスライド作成 ミニ発表会	講義：コミュニティ・ナースの活動
3 限	12：15－13：30	発育不全や異常を見分ける			予備（編入学試験準備）
4 限	13：45－15：00	機能育成とは			予備（編入学試験準備）
5 限	15：15－16：30	トレーニングの方法			予備（編入学試験準備）
6 限	16：45－18：00				

4. 地域健康教育実習の概要

テーマ　幼児期の口腔機能育成トレーニング　～よいお顔づくりをめざして～

＜詳細＞

場所　　:つくば市立大穂保育所　住所:〒300-3253　茨城県つくば市大曾根 3410
対象者　:園児(年中または年長組)約30人と保護者
日程　　:10 月 18 日(金)　9 時半集合、12 時半終了予定
内容　　:幼稚園の小児歯科検診会場にて、幼児を相手に健康教育を行う。

1. 年齢別の口腔機能・骨格・歯列の正常な発育プロセスを理解する。
「何か、おかしい？」口元に現れた異常に気がつく。
スライド使用　保護者のみ（大久保）
2. 機能の異常が、骨格・歯列の異常を作ることを理解する。
3. 機能育成トレーニング法を学ぶ。
スライド使用　保護者のみ
テーマ別; 1班　舌スポット
2班　口唇閉鎖
3班　鼻呼吸
園児入場･･･保護者欠席の場合は、学生が園児2人をみること。
手の空いている者は、保護者への声かけと指導をする。
4. お子様の口元の観察
5. 機能育成トレーニング　親子(全員)
6. 質疑応答

＜学生の役割＞

6人一組、3チーム編成とする。講義内容のプレゼン内容及びスライドの編集を班ごとに行う。
(スライドは、7月11～13日の講義で使用したものを提供するが、参考図書で学習した内容より各班で新たに作成し、追加しても良い。)
機能育成トレーニングの指導方法を各班で協議し、保護者及び園児にわかりやすくアレンジする。
当日は、保護者欠席の園児が寂しくならないよう、また、飽きて歩き回らないように、声かけをし、常に動きに気を配ること。
機能育成のトレーニングは、筋トレであり、日々続けることが必要であるが、本実習が園児・保護者にとって楽しい時間となるように、雰囲気作りも大切にし、継続したい気持ちにさせること。

5. 利用できるもの

食生活と身体の退化～先住民の伝統食と近代食　その身体への驚くべき影響～(W.A.Price 片山恒夫訳/農文協)
歯と口から伝える食育(岡崎好秀・武井典子/東山書房)
カミカミ健康学ひとくち30回で107さい(岡崎好秀/少年写真新聞社)
口腔習癖／見逃してはいけない小児期のサイン(河井聡／医歯薬出版)
どう診る？どう育てる？子どもたちの歯列と口腔機能(島津貴咲・林亮助／クインテッセンス)
子どもの口腔機能を育む取り組み(クインテッセンス)

コース 6　【アルコール指導】

担当地域コーディネーター:吉本尚(総合診療科・地域総合診療医学)
土橋祥平(体育系、健幸ライフスタイル開発研究センター)
菊地亜矢子(健幸ライフスタイル開発研究センター)
朴峠周子(健幸ライフスタイル開発研究センター)
斉藤剛(附属病院総合診療科、健幸ライフスタイル開発研究センター)
学内での活動場所:4A121

1. 健康教育企画実習の目標

＊ 身近に存在するアルコールを、医療者の立場で再認識する。
＊ アルコールに関するメリット、デメリットを理解する。
＊ アルコールに関わる方々の話を聞いて、それぞれの立場を理解する。(医療、酒造メーカー、地域、消費者など)
＊ 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、適切な飲酒について理解する。
＊ マーケティングや成人教育理論を意識して健康教室を企画する。
＊ 医学生対象と全若年者向けのセッションの内容の違いとその理由について理解する。
健康教室を実際に開催するには複数のステップがあり、それらの準備を順序良く進めていくことが不可欠です。このテーマは、指導を受けながら自分たちの力で健康教室を企画、実施する実習を行います。対象となる参加者(下級生、医学以外の大学生等)への意見聴取なども期間内に実施いただきますので、主体的に関わることのできる方の参加を期待します。

2．定員とグループ分け

6名×3班➡M2授業/筑波大学学生のグループ
4名×1班➡渋谷イベント参加のグループ　　(定員22名)

6A：医学群 M2 対象グループ（実習日：9/2(月)15:15-16:30）
6B:医学群 M2対象グループ（実習日:9/3(火) 15:15-16:30）
6C:筑波大学学生グループ　　(実習日:12/16(月) 8:40-9:55)
6D:別大学の大学生グループ（実習日:11/9(土)か 11/10(日)）

予備日:医学以外の筑波大学大学生グループ(実習日:12/16(月)8:40-9:55@5C407)

3．健康教育企画実習（2024 年度　夏実習　時間割）

	時刻	7/9(火)	7/10（水）	7/11（木）	7/12（金）
1 限	8：40－9：55	関連科目	専門外国語/基礎科目	Medical Terminology Ⅱ	講義：ライフサイクルに合わせたセルフケア
2 限	10：10-11：25	講義：アルコール関連問題とは？	発表準備１（グループ学習・発表１）	自習（各グループで発表準備）	講義：コミュニティ・ナースの活動
3 限	12：15-13：30	ワークショップ～健康教室をどのように実施するか	自習（各グループで発表準備）	発表準備３―１（グループ学習・発表３―１）	予備（編入学試験準備）
4 限	13：45-15：00	アルコール課題と対策～生産者の視点から（仮）	アルコール課題と対策～地域社会の視点から（仮）	発表準備３－２（グループ学習・発表３―２）	予備（編入学試験準備）
5 限	15：15-16：30	グループディスカッション	発表準備２（グループ学習・発表２）	自習（各グループで発表準備）	予備（編入学試験準備）
6 限	16：45-18：00				

★諸注意★　実際は上記時間割とは異なるスケジュールで進行することがある。詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

4. 地域健康教育実習(秋実習)の概要、スケジュール

グループ	実習目的・内容	学生の役割	日程	場所
6－A、6－B: 医学群 M2対象 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生(医学類生)を対象にしたアルコールに関する健康教室を、同じ大学の医学の先輩として開催する。	全体企画 講演演者	9/2(月) 15:15-16:30 9/3(火) 15:15-16:30	筑波大学内 M2授業 現地教室
6－C: 筑波大学学生 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。筑波大学の学生(医学以外)が対象となる。	一部企画 講演演者	12/16(月) 8:40-9:55 専門外国語枠のため注意	5C407
6－D: 別大学の大学生 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。医学領域以外の別分野の大学生、一般の方が対象となる。渋谷区の SOCIAL INNOVATION WEEK 2024 のイベントの一部で発表予定 https://social-innovation-week-shibuya.jp/teaser/	講演演者	11/9(土) 11/10(日) のいずれか 時間未定	東京:渋谷 交通費、 謝礼あり

5. 利用できる資料・参考書籍など

テキスト:大学生のためのアルコール・ハンドブック　http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf
吉本尚ら. 害の少ない飲酒と危険な飲酒 : 共通教育「医学概論」における、大学生のアルコールの害を減らすための授業に関する実践報告と考察、提言. 大学教育研究: 三重大学授業研究交流誌, 21, 55-62, 2013.
https://mie-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=6902

希望者向け　アドバンスドコース【栄養指導・運動指導】

担当地域コーディネーター：小室　秀子(総合健康企画ヴィヴァン　管理栄養士・健康運動指導士・国際中医師・国際中医薬膳師)

1. コースの概要

さらにヘルスプロモーションを学んで実践してみたい、自分のコース以外の内容も学びたい方のための希望者向けアドバンスドコースです。希望者のみのコースですが、参加された方は地域ヘルスプロモーション実習の成績の加点をします。

2. 健康教育企画実習の目標

糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。
生活習慣病に対する運動療法とチューブ体操スキルの獲得と指導方法を修得する。

※指導内容については 7/8(月)2 限の講義(地域ヘルスプロモーション講義シリーズ)で詳しく紹介

3. 実習の日時

8 月 23－24 日(1 泊 2 日)@ヴィヴァンスタジオ（茨城県日立市十王町友部1225）定員５名以内

※希望者が多くなった場合は夏休み中に＋別日程でも開催予定です（日時は後ほど相談)。

宿泊：女性は小室先生のご自宅、男性はスタジオ（別棟に運動の為の施設）

交通費は大学側で負担します。夕食は小室ファームの無農薬野菜などを用いて料理予定。

4. 実習の概要

ヴィヴァンスタジオ（小室先生の教室）にて地域住民を対象に栄養指導・運動指導（チューブ体操指導)・調理実習などを行います。小室先生の病院での活動にも同行し、補助をします。

基本的には現地での小室先生の活動に参加し、補助をしながら地域住民と交流しますが、1 人 10 分程度各自栄養・運動指導（またはその他のテーマでも OK）について調べたことを発表する場も設けます。
発表スライドは当日までに小室先生とメールでやりとりしながら作成することになります。
（実習者には個別に教員より案内します）

5. 利用するもの(貸し出します)

- チューブ
- チューブ体操の DVD(or ビデオ)
- 資料『糖尿病食事療法のための　食品交換表』、日本糖尿病協会・分光堂
- 五訂増補　食品成分表2009　女子栄養大学出版部
- 食品の栄養素量順位表　第一出版

6. 参加申し込み方法・期限

希望者は、右のQRコードから申込をしてください。

申込期限：2024 年 7 月 22 日(月)正午