

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.2.0

配信日:2025/7/6

※変更のある場合は随時更新 最新版を参照してください

2025年7月

2023年度入学	第50回生用
2024年度編入学	第24回生用

目次

1. コースの概要.....	2
2. 提出物および成績評価.....	4
3. 連絡および注意事項.....	7
4. 各学習コースの概要.....	9
コース1【生活習慣病予防～糖尿病・循環器病～】 教室:4A221	9
.....	25
コース2【運動指導による健康づくり～子どもから大人まで～】 教室:4A322	26
コース3【思春期・青年期 心の健康指導】 教室:4A226	32
コース4【幼児の口腔機能育成】 教室:4A222	36
コース5【アルコール指導】 教室:4A211	38
5. 各コースの教室配置図.....	42

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

★重要連絡:履修者は全員必ず出席してください★
オリエンテーション⇒2025/7/7(月)2限 @臨床講義室 B
本コースの授業開始日時⇒2025/7/14(月) 12:00～ @臨床講義室 A

1. コースの概要

1-1. コースのねらい

本コースでは、公衆衛生上の課題や地域の特性を考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、専門職やチームメンバーと協働した地域住民対象の健康増進活動を企画・実践することで、健康増進活動の意義を理解し役割の一部を担えるようになることが狙いである。

1-2. コースの到達目標

- 1) 予防医学・健康教育の意義や重要性を説明できる。
- 2) 公衆衛生上の課題、および対象となる集団が属するライフステージや地域の特性を理解した上で健康増進活動の内容を計画できる。
- 3) 健康問題に対する包括的アプローチの一つとして、専門職やチームメンバーと協働して健康増進活動を実践できる。
- 4) 対象者とコミュニケーションをはかり、効果的にわかりやすく伝えるための工夫ができる。

1-3. 学習コース

受講生は、5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。

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 他 (筑波大学 地域総合診療医学)

コース2【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3【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)

新田 千枝 (筑波大学 地域総合診療医学)

コース4【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5【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)

1-4. 実習全体の構成

「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。

	実施時期	取り組む内容
Phase 1 地域ヘルスプロモーション 講義シリーズ	★対面講義★@臨床講義室 B 7/7(月)3限・5限 7/10(木)4限 ★オンデマンド動画視聴期間★ 7/8(火)および 7/9(水)2 限	★対面講義★ 受講後に Google Forms より 「ヒトコト感想」を提出。 ★オンデマンド動画★ ※自身が参加する適切なコースを選択するために 必ず全動画を視聴すること。
Phase 2 夏実習	7/14(月)-7/16(水) ※7/17(木)該当する班のみ	7/14(月)全体ガイダンス講義 開始時間:12:00~@臨床講義室 A 終了後より、コース別に分かれ、担当教員の指示の下、 講義・判別のグループワーク・地域実習に参加する。
Phase 3 秋実習	9月~11月のいずれか1日	地域に出向いて、地域住民を対象とした健康講座を実施する。

★重要★ 地域ヘルスプロモーション実習では「Respon」を用いた出席確認は行いません。その代わりに、講義シリーズは、「ヒトコト感想」の提出を求めます。夏実習は、「ヒトコト日記」の提出を期間中、毎日求めます。秋実習は、コース担当教員が出欠席の確認をいたします。

1-5. 夏実習のスケジュール

	月 2025/07/07	火 2025/07/08	水 2025/07/09	木 2025/07/10	金 2025/07/11
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	ヘルスリテラシー (稲葉)
2	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)	地域ヘルスプロモーション 講義シリーズオンデマンド1	地域ヘルスプロモーション 講義シリーズオンデマンド2	セルフケア支援演習1 (堀内)	セルフケア支援演習2 (図書館 情報メディア系照山絢子、人文 社会系中村友香、堀内)
3	地域ヘルスプロモーション講義1 (総合健康企画ヴィヴァン 小室秀子)	多様な個人~ジェンダー/セクシュ アリティ (河野禎之)	自習 (課題あり)	ライフサイクルにあわせたセルフ ケア (小曾根)	編入学試験準備
4	行動変容 (阪本)	社会と健康格差 (市川)	自習 (課題あり)	地域ヘルスプロモーション講義3 ~コミュニティーナースの活動 (諏訪彩華, 阪本)	(予定)
5	地域ヘルスプロモーション講義2 (IKIGAI 川田尚吾)	医師のワークライフバランス (瀬尾)			
6					
	月 2025/07/14	火 2025/07/15	水 2025/07/16	木 2025/07/17	金 2025/07/18
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	
2	行動科学テスト 10:10-11:00	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション発 表会 (一部コース)	
3	地域ヘルスプロモーション (全コース共通) 12:00-13:00 健康講座の作り方 (新田・孫・橋本)	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション発 表会 (一部コース)	
4	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習		
5	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習		
6	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習	地域ヘルスプロモーション コース別学習		

2. 提出物および成績評価

2-1. 提出物一覧

提出物の種類	提出方法と期限	内容
コース希望調査	<p>提出方法： manaba>医療概論Ⅲ アンケート機能>地域ヘルスプロモーション コース希望調査</p> <p>提出期限： 7/9(水)17:00 締切厳守 ※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。 未提出の場合は、自動的に振り分けず。メール等の個別対応は一切行いません。</p>	<p>★学習コースの選択と希望調査の提出★ 講義シリーズ動画視聴後、学びたいテーマと秋実習日程の組み合わせから、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、自身が参加可能なコースを選択すること。</p> <p>★学習コースの決定通知★ 7/11(金)11:30～Manaba コースニュース配信 学習コースによって、 初日 7/14(月)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。</p>
①ヒトコト感想	<p>提出方法： 右記 QR コードから入力</p> <p>提出期限： 地域ヘルスプロモーション 講義シリーズ★対面講義★の 受講後の当日23:59まで</p>	<p>各講義を聞いての感想や質問等について記述する。</p> <p>★7/7(月)3限 講義1:小室秀子 先生</p> <hr/> <p>★7/7(月)5限 講義2:川田尚吾 先生</p> <hr/> <p>★7/10(木)4限 講義3:諏訪彩華 先生</p> <hr/>

②夏のヒトコト日記	<p>提出方法: 右記 QR コードから入力</p> <p>提出期限:夏実習期間中 (7/14~7/16)、23:55まで。毎日1回必ず回答してください。(出席カウントの代わりになります)</p>	<p>7/14(月)~7/16(水)の3日間共通 QR コードになります。</p> <hr/>
③健康講座企画シート	<p>提出方法:各班で1部提出 ※指定様式あり manaba>医療概論Ⅲ>レポート>健康講座企画シート</p> <p>提出期限:7/18(金)17:00</p>	<p>夏実習のグループ活動を通じて、秋実習をどのような企画とするのか、また必要な準備等について、話し合った結果や、発表準備の進捗を班ごとにワークシートにまとめて提出する。</p>
④秋実習レポート	<p>提出方法: manabaアンケートから提出 ※指定方法以外での提出は不可。</p> <p>最終提出期限: 11/30(日)12:00 正午 <u>秋実習参加後、2週間以内の提出を心がけること。</u></p>	<p>★設問★</p> <p>1. 地域ヘルスプロモーション実習で、あなたが経験したことや学習したことをふまえて、「地域住民に対する健康増進活動の重要性とその意義」について説明してください。</p> <p>2. 本実習での経験や学びは、あなたが医師となる上で、どのように役立ちそうですか。あなたの考えを述べてください。</p>

2-2. 成績評価

①提出物の提出状況

2-1で提示した「ヒトコト日記」、「健康講座企画シート」、「秋実習レポート」の提出と内容によって成績評価をします。なお、「秋実習レポート」の提出がない場合はD評価(単位不認定)になります。

やむを得ない理由で秋実習に参加できなかった場合は、必ず「コース全体担当教員」まで連絡をしてください。また、正当な理由がなく、提出が遅れた場合は減点します。

②グループワークへの参加態度

実習は、班活動が主になります。チームワークが円滑となるように積極的な参加態度が求められます。特に、必要な連絡(メールの返信など)を怠った場合や、コース担当教員の指示や指導に従えない場合は減点となります。

③健康講座の企画内容および発表内容と態度

「健康講座企画シート」に加えて、秋実習当日に引率する教員が、班ごとに秋実習発表当日の内容についても評価をします。

④関係者との連携、社会人としての振る舞い

この実習は、自治体やボランティア、民間企業の担当者など多くの方のご厚意による協力があって成り立っています。みなさんお一人一人は、筑波大学医学生の代表として見られています。社会人として常識的なふるまい（丁寧な言葉遣い、TPOに合った服装、誠実な態度）が求められます。また、関係者との心地よい関係を築き、連携することも重要な学習要素であると考えています。以上のことから、不適切な振る舞いが見られた場合は減点となります。

※事前連絡なしでの夏実習および秋実習現場の欠席は減点となります。

3. 連絡および注意事項

3-1. コース全体担当教員・問い合わせ先

新田千枝（にった ちえ）(地域総合診療医学) 孫 瑜(そん ゆ)(地域医療教育学)

★重要★

夏実習・秋実習にやむを得ない理由で出席できない場合は、担当教員:孫

3-2. 秋実習参加に伴う通常授業の欠席届について

秋実習参加に伴い、平日の授業を欠席する必要がある場合は**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がある授業と欠席予定の学生一覧を教務に提出しますので、**欠席届の提出は不要です**。一覧表はコース割り振り後にmanabaにもアップロードしておくので、各自確認してください。

なお、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。また、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。

現時点で欠席届の対象となるコースは以下の通りです。※秋実習が土日に開催される場合は未記載。

コース名	秋実習訪問場所と欠席となる授業日程の例
コース1 生活習慣病予防	10/7(火)つくば市谷田部・取手市
	10/9(木)取手市
	10/17(金)利根町・つくば市桜
	11/5(水)つくば市筑波
	11/19(水)つくば市荃崎
	※生活習慣病予防コースは全て1～4限に該当する授業
コース3 こころの健康指導	茗溪学園:10/24の4～5限
	並木中等教育学校:11/20(木)4～5限
コース4 幼児の口腔機能育成	11/4(月)AM 学園祭後片付けのため非該当
コース5 アルコール指導	筑波大学医学類①:9/1(月)5限 筑波大学医学類②:9/2(火)5限 筑波大学他学類:10/6(月)1限 MC エバテック:10/27(月)4～5限 新菱冷熱工業:10/2(木)3～5限

3-3. その他の諸注意

- *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。
- *必要な物品や持ち物はコースごとに異なります。各コースの概要をよく読んで参加しましょう。

4. 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～】 教室:4A221

コース担当教員：橋本/孫/前島/新田/任(筑波大学地域総合診療医学)
 非常勤講師：真家栄子(茨城県食生活改善推進協議会会長)
 高田彰(介護老人保健施設 セントラルゆうあい 施設長)
 島田亜紀美(公社)茨城県栄養士会 常務理事)

1. 健康教育企画実習の目標



- *わが国における生活習慣病予防に関する健康政策の策定、実施、評価のプロセスを知る。
- *糖尿病、循環器病、脳卒中、がん等の生活習慣病予防における食生活改善の重要性を理解する。
- *生活習慣病予防に役立つ具体的な食事や調理法等について知る。
- *保健師と栄養士などの職種が地域における健康増進・予防活動に果たす役割を理解し、医師が多職種と連携することの重要性を学ぶ。
- *地域住民による主体的な健康増進活動の取り組みを知る。
- *地域の特性に合わせた生活習慣病予防のアプローチを考える。

2. 各班定員とグループ分け, 夏実習中の地域活動および秋実習日程 (定員51名)

つくば市グループ(A,B,C,D) 各班4名×4グループ=合計16名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/15(火)9時~13時30分

- 【1-A】桜支部：秋自習日程 10/17(金) @桜保健センター
- 【1-B】谷田部支部：秋自習日程 10/7(火) @小野川交流センター
- 【1-C】筑波支部：秋自習日程 11/5(水) @筑波交流センター
- 【1-D】荃崎支部：秋自習日程 11/20(木) @ふれあいプラザ

取手市グループ(E,F) 各班5名×2グループ=合計10名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/16(水)10時00分~14時00分

秋実習日程 【1-E】→10/7(火) 【1-F】→10/9(木) @取手ウェルネスプラザ

守谷市グループ(G,H) 各班5名×2グループ=合計10名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/15(火)9時30分~13時00分

秋実習日程 【1-G】→11/15(土) 【1-H】→11/16(日) @守谷市保健センター

阿見町グループ(I,J) 各班5名×2グループ=合計10名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/16(水)9時~13時30分

秋実習日程 【1-I】&【1-J】共通:10/26(日) さわやかフェア@阿見町総合保健福祉会館「さわやかセンター」

利根町グループ(K) 5名×1グループ=合計5名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/15(火)9時~13時30分 @利根町文化センター

秋実習日程 【1-K】 10/17(金) @利根町保健福祉センター

3. 健康教育企画実習（夏実習時間割）

※注意※ 夏実習初日7/14(月)は時間割と異なるタイムスケジュールで進行します。

※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講師の指示に従うこと。

※表のカッコ（）は担当教員名。



時間割時刻	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)
1 8:40-9:55	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
2 10:10-11:25	行動科学テスト 10:10-11:00	★学内★ 【阿見町・取手】 昨年の事例紹介、健康講座企画書案の作成 (新田)	★自習★ 【守谷・つくば・利根町】 健康講座の発表資料作成	★地域実習★ 【阿見町(任)】 【取手(新田)】
3 12:15-13:30	11:00-12:00 昼休憩	★地域実習★ 【守谷(前島)】 【つくば(前島)】 【利根町(孫)】	★自習★ 【阿見町・取手】 健康講座の発表資料作成	★学内★ 【守谷・つくば・利根町】 生活習慣病スライド教員指導 (橋本)
	12:00-13:00 全コース共通 健康講座の作り方 (新田・孫・橋本)		★学内★ 【阿見町・取手】 生活習慣病スライド教員指導 (橋本・新田)	
4 13:45-15:00	13:15-14:15 地域住民主体の健康増進活動 (高田)	移動 教室に戻る	★学内★ 【守谷・つくば・利根町】 健康講座スライド修正、発表練習	移動 教室に戻る
	14:30-16:00 食生活改善推進員協議会の紹介、健康講座の企画を考えるワーク (真家)	★学内★ 【守谷・つくば・利根町】 昨年の事例紹介、健康講座企画書案の作成 (孫・前島)	★14:30-16:30 予演会 (橋本・任)	★学内★ 【阿見町・取手】 健康講座スライド修正、発表練習
5 15:15-16:30	16:15-17:30 栄養学入門 生活習慣病予防のための食事 (島田)			★15:45-17:15 予演会(新田)
	16:45-18:00			

4. 自治体ごとの実習(夏・秋)のスケジュールと実施概要

つくば市
年間スケジュール

1 夏実習の日程

- ・日にち 令和7年7月15日(火)
- ・時間 9時～13時ごろ(14時までには解散する)
- ・場所 東京ガスつくば支店 ※駐車場有り
- ・テーマ 「がん予防」
- ・内容 食改による食育講話、調理実習、健康増進課による講話
- ・持参物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物
- ・スタッフ 各支部長6人、健康増進課2人

2 秋実習の日程

(1) テーマ「がん予防」

	支部	日にち	場所	時間 (集合時間～解散予定時間)	駐車場
1-A	桜支部	10月17日(金)	桜保健センター	9時00分～13時00分	有
1-B	谷田部支部	10月7日(火)	小野川交流センター	9時00分～13時00分	有
1-C	筑波支部	11月5日(水)	筑波交流センター	9時00分～13時00分	有
1-D	荃崎支部	11月20日(木)	ふれあいプラザ	9時00分～13時00分	有

(2) 秋実習の持ち物

・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物（エプロンと三角巾は食改のものをお貸します。）

(3) 秋実習当日の流れ(筑波大学生)

集合 → 講話の準備、講話の準備が終わったら調理室の準備に加わる

開始 → 始めのあいさつ、自己紹介(食改) → 講話(筑波大学生)

レシピの説明(筑波大学生、補足食改)→調理実習→試食→片付け→アンケート→解散

*つくば市 夏実習日程およびスケジュール

日にち:令和7年7月15日(火)

場所:東京ガスつくば支店

時間	内容	スタッフ	場所
9:00	筑波大学生、食改集合 調理実習、伝達活動準備 ※食材やレシピ、調理消耗品:健康増進課 ※台ふきん、食器用付ふきん:食改	筑波大学生 支部長 事務局	調理室
10:15	開始、伝達活動、レシピ紹介 ■調理実習「がん予防」	支部長	
11:30	食事		
12:00	片付け		
12:20	■講義 「市の健康課題について」 「市食生活改善推進員の活動について」	事務局	
12:50	■事務連絡 今後の予定について	支部長 事務局	
13:00	終了		

*つくば市 秋実習日程およびスケジュール

こちらの日程は、あくまでも目安です。各支部によって、内容が異なります。

当日の詳細は、各支部長とよく相談するようお願いいたします。

時間	内容	スタッフ	場所
9:00	筑波大学生、食改集合 調理実習、伝達活動準備、講話準備	食改、筑波大学生	調理室
10:15	開始、挨拶	食改、筑波大学生	
	講話	筑波大学生	
	レシピ紹介	筑波大学生 補足:食改	
	調理実習	食改、筑波大学生	
12:00	食事		
12:30	片付け		
12:50	アンケート回収、集計	筑波大学生	
13:00	片付け、振り返り、解散	食改、筑波大学生	

*つくば市担当部局・担当者

つくば市保健 部健康増進課			
------------------	--	--	--

取手市

【夏実習 期間：令和7年7月16日（水）】講義・調理実習

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に10時に集合

アクセス 取手ウェルネスプラザ

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

時間	内容	場所
10:00～	到着したら、随時「受講前アンケート」記入	2階 キッチンスタジオ
10:30～	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	
11:30～	調理実習開始	
13:00～	試食	
14:00～	片付け終了、「受講後アンケート」記入	
	学生からひとこと	

*取手市 秋実習日程およびスケジュール

市民（食生活改善推進員：ヘルスメイトさん向け）へのアプローチ

日時：令和7年10月7日（火）・9日（木）

場所等：取手ウェルネスプラザ2階キッチンスタジオ前に10時集合

時間	内容	場所
10:00～	到着したら、発表準備	2階 キッチンスタジオ
10:10～	自己紹介・スタッフ自己紹介	
10:30～	学生さんより講話（質疑応答30分程度を予定）	
11:00～	レシピ確認 → 調理実習開始	
12:30～	試食	
13:30～	片付け終了、「受講後アンケート」記入 学生からひとこと	

*取手市担当部局・担当者

取手市 保健センター			
------------	--	--	--

守谷市 年間スケジュール

期日	内容	会場
7月14日(月)	(1)県食生活改善推進員協議会長 真家栄子氏による講義とグループワーク (2)栄養学の講義(栄養士会よりご紹介の外部講師) 「生活習慣病予防のための食事」 ※栄養素、食事のとり方(健康講座を実施する上で知っておくべき基礎知識)	筑波大学
7月15日(火)	<11月開催の講座に向けての講習会> 1. 時 間 午前10時～午後1時終了予定 2. 内 容 (1)講 義 「市の健康課題について」 「食生活改善推進員の活動について」 (2)調理実習 講師:ヘルスマイト 「生活習慣病予防のための食事」	守谷市 保健センター
8月	【学生】ヘルシークッキング講座講話資料の作成	/
10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	/
11月15日(土)	<生活習慣病予防のための ヘルシークッキング講座> 1. 時 間 午前10時～午後1時終了予定 2. 内 容 (1)講 話 Gグループの学生が実施 (2)調理実習 講師:ヘルスマイト 3. 対象者 健康づくりに関心のある市民(18名)	守谷市 保健センター
11月16日(日)	<生活習慣病予防のための ヘルシークッキング講座> 1. 時 間 午前10時～午後1時終了予定 2. 内 容 (1)講 話 Hグループの学生が実施 (2)調理実習 講師:ヘルスマイト 3. 対象者 健康づくりに関心のある市民(18名)	守谷市 保健センター

※ヘルシークッキング講座は2日間同様の内容。対象者は広報誌、SNSで募集。

*守谷市 夏実習日程およびスケジュール

日にち:令和7年7月15日(火)

場 所:守谷市保健センター

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物

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 「生活習慣病予防のための食事」 * バランスの良い食事、減塩の工夫 講師:ヘルスマイト	栄養指導室
12:00	食事・片付け	
12:30	■事務連絡	
13:00	終了	

*守谷市担当部局・担当者

守谷市 健幸福祉部 保健予防課			
--------------------	--	--	--

*守谷市 秋実習日程およびスケジュール

令和7年度ヘルシークッキング講座 タイムスケジュール

日にち: 令和7年11月15日(土) Gグループ,

令和7年11月16日(日) Hグループ

場 所: 守谷市保健センター 〒302-0109 茨城県守谷市本町 631 番地の1

持ち物: エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物

時間	内容	担当
9:00	保健センター栄養指導室に集合 ■ヘルシークッキング講座の打ち合わせ ・当日の流れとミニ講話の最終確認	学生
9:45	参加者の受付	ヘルスマイト
10:00	■講座開始 ①はじめのあいさつ ヘルスマイト&学生の自己紹介 ②ミニ講話「生活習慣病予防のための食事」について(20分程度) ③みそ汁の塩分測定 ④レシピ説明	ヘルスマイト 学生 学生 ヘルスマイト ヘルスマイト
10:30	■調理実習 「生活習慣病予防のための食事」 ※学生は調理に参加せず、洗浄や片付けなどのサポートに回して下さい。	ヘルスマイト
12:00	■食事・片付け	
13:00	■講座終了 ⑤終わりのあいさつ	ヘルスマイト

☆駐車場について

軽自動車でお越しの方は、フードオフストッカーと八坂神社の間にある駐車場をご利用ください。極力、公共交通機関をご利用ください。



阿見町

令和7年度 学生地域食育プロジェクト 年間スケジュール

期日	内容	会場
7月14日(月)	県食生活改善推進員協議会 会長 真家 栄子氏による講義	筑波大学
7月16日(水)	<秋開催の講座に向けての講習会> 1. 時間 午前9時30分～午後1時15分予定 2. 内容 (1)講義:事務局 「町の健康課題について」 「町食生活改善推進員の活動について」 (2)調理実習:食改会員と合同 生活習慣病予防レシピ	総合保健福祉会館「さわやかセンター」
8～9月	【学 生】 講話資料の作成	
9月～10月	学生が作成した講話資料の確認 ※当日の打ち合わせ及び講話練習も含む	オンライン (zoom)
10月26日(日)	<ミニ講座> 1. 時間 午前9時～午後1時30分予定 2. 内容 ①生活習慣病に関すること 講 話 学生実施 3. 対象者 健康づくりに関心のある市民	総合保健福祉会館「さわやかセンター」

*阿見町 担当部局・担当者

阿見町健康づくり課

○阿見町食生活改善推進協議会

*阿見町 夏実習日程とスケジュール

令和7年7月16日(水)

○夏実習 集合場所

総合保健福祉会館「さわやかセンター」

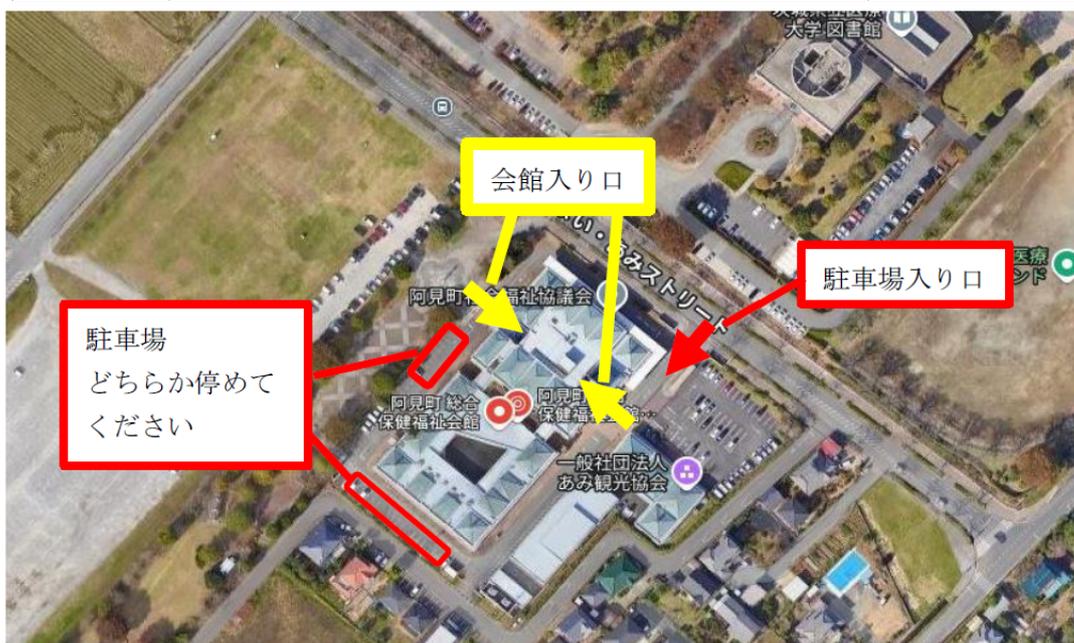
住所:阿見町阿見 4671-1

TEL:029-888-2940(阿見町健康づくり課直通)

駐車場:下記のとおり

*持ち物:筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、スリッパ、マスク

時間	内容	場所
9:30	さわやかセンター 健康づくり室集合 ■講義 「町の健康課題について」 「町食生活改善推進員の活動について」 調理実習のレシピ紹介 講師:町食改会長・保健師・管理栄養士	健康づくり室
10:30	■調理実習(食改会員と合同) 「生活習慣病予防レシピ」 講師:管理栄養士	栄養実習室
12:00	食事・片付け	
13:00	■事務連絡 今後の予定について	
13:15	終了	



*阿見町 秋実習日程とスケジュール

令和7年度ミニ講座 タイムスケジュール

令和7年10月26日(日)さわやかフェア

○秋実習 集合場所

総合保健福祉会館「さわやかセンター」

駐車場: 駐車場に限りがありますので、別途相談させていただきます。

* 持ち物: 飲み物

時間	内容	担当
9:00	さわやかセンター食生活改善研修室に集合 ■ミニ講座の打ち合わせ ・当日の流れの確認 ・ミニ講話の最終確認	学生 事務局
9:30	さわやかフェア 開始	
10:00	■講座開始(午前3~4回) ①はじめのあいさつ 学生の自己紹介 ②ミニ講話「生活習慣病予防」について (15分程度)	学生
11:30~	昼休憩	
12:30	■講座開始(午後1~2回) ※最後は食改会員の前で ①はじめのあいさつ 学生の自己紹介 ②ミニ講話「生活習慣病予防」について (15分程度)	学生
13:00	■片付け・反省会	学生 事務局
13:30	■終了	

※当日の会場状況により、時間の前後します。

※町で開催しているお祭りに食改がブースを出しているのので、食改と合同で参加していただきます。食改会員が減塩ブース、野菜ブースを展示しているのので、2チームに分かれて来場者に対してミニ講座をしていただきたいと思います。

利根町

年間スケジュール

期日	内容	会場
7月14日(月)	県食生活改善推進員協議会 会長 真家 栄子氏による講義 栄養士会より紹介の外部講師による栄養学の講座	筑波大学
7月15日(火)	<10月開催の健康教室に向けての講習会> 1. 時間 午前9時30分～午後1時30分終了予定 2. 内容 (1)講義:事務局 「町の健康課題について」 「町食生活改善推進員の活動について」 (2)調理実習:ヘルスマイトと実習 高血圧予防の献立 *学生は各班に分かれて行う	利根町文化センター
8月	【学 生】 講話資料を作成	
9月	学生が作成した講話資料の確認 ※教室の打ち合わせ及び講話練習も含む	未定
10月17日(金)	<高血圧予防のための健康教室> 1. 時間 午前10時～11時半終了予定 2. 内容 <u>高血圧予防のための食生活について</u> (1)講 話 担当グループの学生が実施 (2)試食提供 ヘルスマイト, 学生 3. 対象者 健康づくりに関心のある市民	利根町 保健福祉センター

*利根町 夏実習日程とスケジュール

令和7年7月15日(火)利根町食生活改善推進員協議会中央研修に合同参加

* 持ち物:エプロン, 三角巾, 飲み物, 上履き

* 集合場所:利根町文化センター(館内前に駐車場あり)

時間	内容	場所
9:10	集合, 受付	利根町 文化センター
9:30	研修会開始 ○講 義 「町の健康課題について」 保健師 「町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」の献立 ヘルスマイトと学生で行う	
12:00	ヘルスマイトの活動 DVD を視聴しながら試食	
12:30	片付け ○事務連絡, 今後の予定について	
13:30	終了	

*利根町 担当部局・担当者

利根町保健福祉センター			
-------------	--	--	--

*利根町 秋実習日程とスケジュール

令和7年10月17日(金) 9時集合

* 持ち物:エプロン, 三角巾, 飲み物, 上履き

* 集合場所:利根町保健福祉センター (館内前に駐車場あり)

時間	内容	担当
9:00	保健福祉センターいきいきルームに集合 ・当日の流れの確認 ・講話の最終確認 ・試食用の調理(講話の時間まで)	学生
9:45	参加者の受付	ヘルスマイト
10:00	講座開始 ①挨拶・事業説明 ヘルスマイト&学生の自己紹介 ②講話「高血圧症予防の食事」について (30分程度) ③みそ汁の塩分測定(10分) ④レシピ説明 5品程度紹介 (そのうち3品を試食提供予定)	事務局 学生 学生 ヘルスマイト
10:45	休憩~5分~	
10:50	試食提供 「簡単にできる減塩副菜」3品	ヘルスマイト 学生
11:05	参加者に試食と講座の感想をいただく	ヘルスマイト 学生
11:20	教室終了(予定)	
11:25~1 2:00	教室の振り返りなど	ヘルスマイト 学生・事務局

教室参加者は、6月特定健診結果表にチラシを同封, 町広報誌でも募集します。

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. 利用できる情報

- ・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>

- ・国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがん予防

https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

- ・厚生労働省 がん予防

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00004.html

コース2【運動指導による健康づくり～子どもから大人まで～】 教室:4A322

コース担当教員: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)

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×2グループ、4名×2グループ 定員18名) ※予定

【2-A】 【2-B】 【2-C】 【2-D】 *4グループ共通秋実習日時：2025/10/4(土)

※終日(9時～17時頃まで)空けておいてください。詳細な時間は別途指示します。

※内容:自分たちで企画、実施する「秋祭り」で地域の親子と交流

※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Slackで行いますので、Slackアプリのダウンロードと活用が必須です。

★重要★ このコースを選択した学生は、Slackアプリのダウンロードと活用が必須です。

本実習では、学生と実習担当者(指導医・スタッフ)との連絡手段として「Slack(スラック)」を使用します。
<https://slack.com/intl/ja-jp/help>

Slackは、多くの大学・企業・医療機関で利用されているビジネスチャットツールで、メールよりも迅速かつ柔軟なコミュニケーションが可能です。

◆ Slackの主な機能

チャット形式でやり取りができます(LINEに似た感覚です)
 メールよりもすぐに確認・返信しやすいツールです。
 ファイルの送付や実習日程・連絡事項の共有にも使用されます。
 グループ内のやり取りも、スレッド機能で整理できます。

◆ ご利用までの流れ

実習開始前に、Slackチームへの招待メールをお送りします。
 メールのご案内に従って、Slackのアカウント登録・参加を行ってください。
※スマホアプリとパソコンアプリの双方のダウンロードを推奨します。
※通知は、平日9時～18時は常にONに設定してください。

参加後、指定されたチャンネルに入り、自己紹介と簡単な確認メッセージを投稿してください。

実習期間中は、Slackで連絡・質問・指示確認などを行いますので、通知が届いたらこまめに認・返信してください

◆ 注意点

実習中は、Slackを毎日必ず確認してください(PCまたはスマートフォンアプリの利用を推奨)。

公的なやり取りの場ですので、適切な言葉遣い・マナーを守ってご利用ください。

本実習のスムーズな連絡ツールとして活用してください。

実習と関係のない個人的なやりとりは禁止します。もし、発覚した場合は、厳重注意とともに、成績の減点も検討いたします。

Slackの使用方法について不安がある場合は、事前にご相談いただければサポートしますので、地域ヘルスプロモーション実習担当教員:新田までご相談ください。

3. 健康教育企画実習(夏実習時間割)

	時間割時刻	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)
1	8:40-9:55	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
2	10:10-11:25	行動科学 テスト 10:10-11:00	運動発達論	運動障害の改善方法について	発表会 ※一部
3	12:15-13:30	11:00-12:00 昼休憩	運動発達障害について	ストレッチ体験(実技) 秋まつり概要説明 秋まつり準備 (4グループに分かれて)	発表会 ※一部
		12:00-13:00 全コース共通:健康講座の作り方 (新田・孫・橋本)			
4	13:45-15:00	13:45 現地集合 保育園実習	運動器障害総論 (スポーツ障害・ロコモ)	秋まつり準備(自習、課題提出)	
5	15:15-16:30	体力テスト 17:00終了予定	グループ自習 課題「秋祭りの主催者だったらどのようにして人を集めるか」	ストレッチ体験(実技)	
6	16:45-18:00		グループ自習	秋まつり概要説明	

★重要★ 初日の集合場所の案内【保育園実習について】

集合時間:13:45

集合場所:万博公園ふあみりは学園

※駐車場は「万博公園ふあみりは学園」のものをご利用ください。(つくば公園前ファミリークリニックとお間違えのないようご注意ください)

※4~5台程度で乗り合わせてお越しいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

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 2025/10/4(土)

場所 つくば公園前ファミリークリニック(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。

イベントの中で子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】

ファミリーハの1周年を記念して
縁日のお祭りを開催するよ

ファミリーハ縁日祭

5月6日(土) 10:00-15:00

キッチンカーも
たくさんくるよ!

イベントプログラム

10:00	開演、院長挨拶
10:30	種換え体験
11:30	脱臼ばし競争
13:15	けん玉対決
14:00	運動教室
15:00	閉演

ベリュトンフルフル
エル・ゴールドイート
未来氷カフェ
Snow Kotan
駄菓子屋かしづき
HI-FIVE BURGERS

Tsukuba Park Family Clinic

everyone's welcome

夏祭り

なつまつり

日時(Date)
2023.8.19(土)
14:00~19:00

場所(Place)
つくば公園前ファミリークリニック
(Tsukuba Park Family Clinic)

内容(Contents)

14:00~看護学生によるワークショップ (Workshop by Nursing Students)

- からだの動く仕組みを知ろう! (Let's see how the body works!)
- 紙燈籠の絵付け体験 (Painting paper lantern)

詳細は次のページをご覧ください。(More details, see the next page)

15:30~野菜の収穫・スイカ割り体験 (Vegetable harvest & Suikawari)

17:00~19:00 盆踊りや模擬店 (Bon Odori & Kitchen car)

レモネードスタンド・世界のおやつ・キッチンカー・模擬店など

※ 花火をご持参いただけたら実施スペースがあります。
(Bring your own fireworks if you like. We have space!)

※ 自販機はございますが、十分な水分摂取をお願いします!

みんなで楽しもう！
入場無料
2周年イベント
ファミリハ祭
2024/5/5日
10:00 ▶ 15:30

緑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
お楽しみ緑日

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
www.familyha.com

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
 最新情報 / INSTAGRAM

イベントプログラム

時

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 ③300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

遊

10:30～15:30

- おもちゃすくい
- 輪投げ
- ④各種100円/回
- 昔の遊び体験(無料)

10:30～種植え
 11:30～縄跳び
 13:15～靴飛ばし
 14:00～運動教室

KITCHEN CARが大集合

食

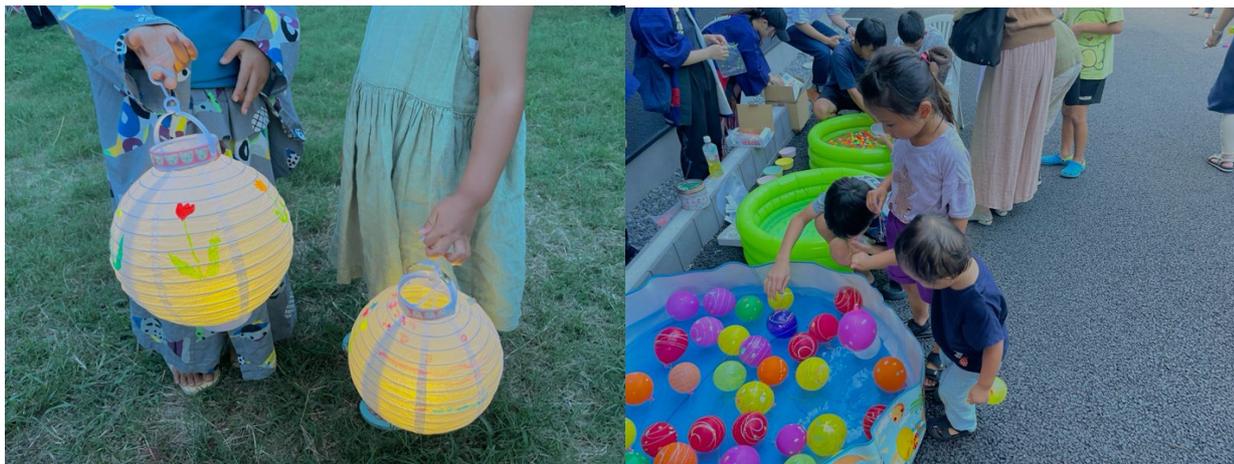
選りすぐりの"うまいもん"が集結！

- 未来氷カフェ
- ユアブレイス
- ハレゴハン
- 千年一日珈琲焙煎所
- 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
 Tsukuba Park Family Clinic





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。

2024度の秋実習の様子



以上

コース3【思春期・青年期 心の健康指導】教室:4A226

コース担当教員:杉原正子(まさこ心のクリニック自由が丘 院長(精神科医)
郡山 (まさこ心のクリニック自由が丘 事務)
新田(筑波大学 地域総合診療医学)

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5名×4グループ、定員20名)

- 【3-A】【3-B】 →秋実習:10/24(金)14:00頃~17:30 @茗溪学園
 【3-C】 →秋実習: 11/20(木) 15:45頃~18:15 @並木中等教育学校
 【3-D】 →秋実習: 11/22(土) 12:00頃~15:00 @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。

時間割時刻	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)
1 8:40-9:55	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
2 10:10-11:25	行動科学 テスト 10:10-11:00	10:00-10:50 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) 11:00-12:00 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・11:30~新田)	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	発表会 ※一部
3 12:15-13:30	11:00-12:00 昼休憩 12:00-13:00 全コース共通:健康講座の作り方(新田・孫・橋本)	12:00-13:20 昼休憩 13:20-14:20 全体ディスカッション①	12:00-13:20 昼休憩 13:20-15:20(120分) 全体予演会&講評 各班25分ずつ発表、5分間の質疑応答(杉原・新田)	発表会 ※一部
4 13:45-15:00	13:15-14:05 導入:この講座の目的(新田) 講義①精神科医療と倫理:症例を通じた理解(杉原) 14:15-15:05 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~	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		
5 15:15-16:30	15:15-16:05 ワークショップ①~私の高校生活体験、ピアサポート~(新田) 16:15-17:05 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 スライドができたところまで発表&全体共有(杉原) ※新田:一部指導に入る	15:30-16:20 健康講座内容のブラッシュアップ(自習) 16:20-16:30 杉原講師からの総評	
6 16:45-18:00				

4. 地域健康教育実習の概要(秋実習)

<目標>

思春期・青年期にあたる中学・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。

「児童思春期や受験期に、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 : 中学・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
3-A	茗溪学園中学校高等学校	10/24(金) 14:15 集合	◎心の健康教育講座:14:45 ~15:35 6コマ目の授業枠	
3-B	※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)	17:30 解散	◎医学生と高校生の交流タイム: 16:00~16:45 ※4年G組・H組の2クラスで実施。それぞれ、pre-IB生が20名程度、留学生が10名程度の構成	
3-C	茨城県立並木中等教育学校	11/20(木) 15:30 集合 18:15 解散	サイエンスカフェ(課外)として実施 16:15~18:00 ※参加者の大部分は中学生。	
3-D	茨城県立土浦第一高等学校	11/22(土) 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。秋実習当日は、この授業のためだけに、生徒さんは登校します。	

5. 利用するもの

【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

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_shgMVsfSPA1DCQBOEAAYAAEgJGS 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.meijitoshu.co.jp/detail/4-18-259029-0>

やってみよう！ピア・サポート <https://www.honomori.co.jp/isbn978-4-938874-80-3.htm>
ケアする人の対話スキル ABCD <https://www.jnpsc.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



コース4【幼児の口腔機能育成】 教室:4A222

コース担当教員: 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:4A222

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: 定員 18名)

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。

4-A, 4-B, 4-C

秋実習日程:11月4日(火) 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。

	時間割時刻	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)
1	8:40-9:55	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
2	10:10-11:25	行動科学 テスト 10:10-11:00	10:30 大久保歯科医院集合	グループごとに スライド作成	発表会 ※一部
3	12:15-13:30	11:00-12:00 昼休憩	現地実習+昼食持参		発表会 ※一部
		12:00-13:00 全コース共通:健康講座の作り方 (新田・孫・橋本)			
4	13:45-15:00	13:15開始 口腔機能の正常発達とは リーダー選出	15:00 終了	ミニ発表会	
5	15:15-16:30	習癖による発達異常・機能育成とは	自習		
6	16:45-18:00	自習	自習		

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 ～よい顔づくりをめざして～

<詳細>

場所 : つくば市立大穂保育所
 対象者 : 園児(年中または年長組)約30人と保護者
 日程 : **11月4日(火) 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、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5【アルコール指導】 教室:4A211

コース担当教員: 吉本尚(総合診療科・地域総合診療医学)

福田 幸寛(医学医療系、非常勤)

朴峠周子(健幸ライフスタイル開発研究センター、大学生担当)

霍雨佳(健幸ライフスタイル開発研究センター、大学生担当)

菊地亜矢子(健幸ライフスタイル開発研究センター、産業保健担当)

羽田野貴裕(医学医療系、健幸ライフスタイル開発研究センター、産業保健担当)

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、職場(産業保健)など)
- * 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、リスクの低い飲酒について理解する。
- * 企業従業員におけるアルコールの影響と、リスクの低い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。
- * 若年者と企業従業員対象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。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

(医学群授業グループ:6名×3、産業保健グループ:5名×2 定員 28名)

5-A:医学群 M2対象授業① (実習日:9/1(月) 15:15-16:30)(担当:菊地 and/or 霍)

5-B:医学群 M2対象授業② (実習日:9/2(火) 15:15-16:30)(担当:菊地 and/or 霍)

5-C:医学医療系以外の大学生授業 (実習日:10/6(月) 8:40-9:55)(担当:吉本予定)

5-D:産業保健:株式会社 MC エバテック(実習日:10/27(月)PM、引率担当:新田、孫)

5-E:産業保健:新菱冷熱工業 (実習日:10/2(木)PM、引率担当:福田)

3. 健康教育企画実習(2025年度 夏実習 時間割)

	時間割時刻	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)
1	8:40-9:55	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
2	10:10-11:25	行動科学 テスト 10:10-11:00	発表準備1 (グループ学習・発表1) (菊地、霍、羽田野)	講義:対象の違いによる アルコール介入の注意点(吉本) *10:25-11:25 職域における アルコール介入(福田)	発表会 ※一部
3	12:15-13:30	11:00-12:00昼休憩	自習 (各グループで発表準備)	自習 (各グループで発表準備)	発表会 ※一部
		12:00-13:00 全コース共通:健康講座の作り方 (新田・孫・橋本)			
4	13:45-15:00	13:15開始 講義とワークショップ~ アルコール関連問題と健康教室 実施のコツ(吉本)	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) 霍(5A)、朴峠(5B)、菊地(5D)	
5	15:15-16:30	講義:アルコール課題と対策~生 産者の視点から(吉本)	発表準備2 (グループ学習・発表2) (菊地、霍、羽田野)	発表準備3-2 (グループ学習・発表3) 吉本(5C)、羽田野(5E)	
6	16:45-18:00	グループディスカッション (吉本)	自習 (各グループで発表準備)	自習 (各グループで発表準備)	

★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
5-A、5-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。	全体企画講演者	9/1(月) 15:15-16:30 9/2(火) 15:15-16:30	筑波大学 内 M2授業 @共 B1
5-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。	一部企画講演者	10/6(月) 8:40-9:55	5C407
5-D:	産業保健におけるアルコール介入 訪問先:株式会社 MC エバテック ※次ページの企業の特徴を参照のこと。	一部企画講演者	10/27(月) 講座開催:15:30 ~16:30 現地集合:14:30	次ページ 参照
5-E:	産業保健におけるアルコール介入 訪問先:新菱冷熱工業 ※次ページの企業の特徴を参照のこと。	一部企画講演者	10/2(木) 講座開催:14:00 ~15:00 現地集合:13:00	次ページ 参照

産業保健グループの参考資料:訪問先企業情報

※以下は抜粋です。詳しくは、HP の「企業概要」や「事業内容」、「従業員の構成」「健康経営への取組み」などについて記載されている箇所を見て把握してください！

<MC エバテック株式会社>

★企業 HP <https://www.mcet.co.jp/>

訪問場所: つくば営業所・つくば分析センター

★主な特徴

兵庫県尼崎市に本社、全国に事業所があり、関西熱化学グループ会社の1つ。総従業員数 479 人。各地で様々な物質の分析をしている会社です。つくば営業所は、80～90 人名の従業員が在籍。年代は、40～50 代が多く、女性が半分程度。職種は、臨床検査技師の有資格者が多く在籍。

★従業員の飲酒習慣について

立地的にほぼ全員が車通勤。飲酒習慣は、帰りがけに、1 杯飲むというのはなく、平日は自宅で飲酒する方が多い傾向。また、業界的に新人入職も少なく、新歓コンパや、職場での業務的な飲み会はほとんどない。

★健康教室について

アルコール関連の健康教室を開催したことはなく、企業様にとっては新しい試み。

健康教室開催日時: 10/27(月)15:30～16:30 予定(仮)

当日は Web で全国の他の支社とも中継を予定。

講義は全体 60 分、そのうち 40 分～45 分程度(学生主体)、その後は質疑応答 15 分～20 分(教員もサポートします。)。事業所内の大会議室で実施。

当日参加はおそらく 20 名前後の参加者を見込める。

プロジェクターやオンライン会議(中継用)設備はあり、マイク設備はないので持参する。

取り上げて欲しいテーマ:「アルコールは発がん性物質であること」などの医学的情報、安全に飲む方法(二日酔い防止や、二日酔いになってしまったときの正しい対処法など)

<新菱冷熱工業株式会社 イノベーションハブ>

★企業 HP <https://www.shinryo.com/>

★主な特徴: 東京(新宿区四谷)に本社があり、全従業員数 2,257 名(単体)のいわゆる大企業。空調を中心に設備(インフラ)を開発、製造、保守をする会社。(空気調和設備、給排水衛生設備、電気設備、地域冷暖房設備、コージェネレーションシステム、総合情報システム、プラント設備、水族館設備など、幅広い分野で事

業を展開。)今回お世話になるイノベーションハブは、事業所の1つであり、50人(派遣を入れると60人程度)在籍、研究に関する業務が大半。事務職員が8割、実験室で実験をする者が2割。男性が多く、平均年齢は40歳ぐらい。デスクワーク中心で、運動不足になりやすいのが課題。

●イノベーションハブの紹介ページ <https://www.shinryo.com/news/20231121.html>

昨年できたこの会社の建物(イノベーションハブ)自体が以下のように健康に配慮された作りになっている。CASBEE(国際認証評価基準)のSランクを取得している。階段を使うように仕向ける設計、席が決まっておらずフリー、立って作業ができる机、個人が自分にいる場所の冷暖房を調整できる、照度をサーカディアンリズムに合わせて調整等、最新の人間工学や技術が駆使された設計。

★従業員の飲酒習慣について

職場の飲み会文化はほとんどない。単身者が多いので家飲みが多いかもしれない。

★健康教室について

健康教室開催日時:10/2(木)14:00~15:00の1時間枠。

※講座の細かい時間設定は、当日の引率教員であり、こちらの企業様の産業医でもある福田先生と相談して決めます。Webでの中継と録画(アーカイブも残して当日参加できなかった従業員が後から動画で見られるようにしたい)。当日参加は10~20人程度を見込める。アルコールに関する健康教室を開催したことはなく、運動療法(ストレッチ、姿勢など)に関する講座を開催した時は従業員に好評だった。従業員は、理系の研究職が多く、ヘルスリテラシーも高めの従業員が多いので、「理論的に」解説してもらえると、従業員の学びや納得感につながるのではないかとのこと。

<健康講座内容の要望(2社共通)まとめ>

- ・禁酒!というより、お酒との上手な付き合い方という視点、スタンスだと従業員に受け入れてもらえる。
- ・アルコールが単に害というだけではなく、良い部分と悪い部分をバランスよく教えてほしい。
- ・2日酔いの時の対応法や2日酔いにならない飲み方など実践的なことも教えてほしい。
- ・「飲酒前のウコンドリンク摂取は、実は医学的にはエビデンスがない」、などぶっちゃけトークも聞きたい。
- ・紙媒体もしくはQRコードを使って自分のAUDITチェックをやってみるのは良い。

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

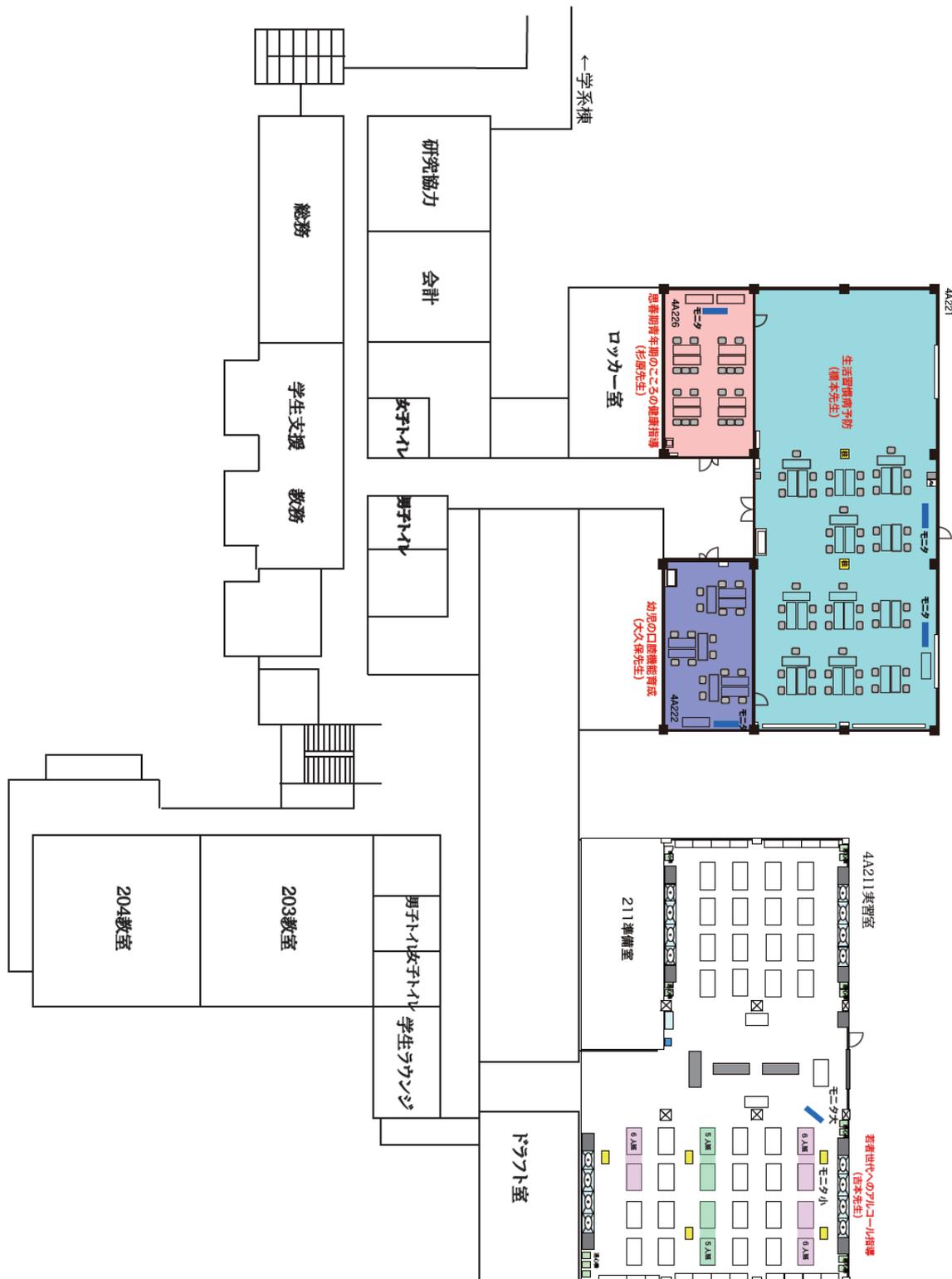
<推薦図書>

「どうする?職場のアルコール問題対策」. 編:宋 龍平 著:伊東 明雅ら、金子書房、2025.

<https://www.kanekoshobo.co.jp/book/b658078.html>

5. 各コースの教室配置図

医学学群棟2階



医学学群棟3階

