

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.4.0

配信日:7/8 改訂版

修正箇所:健康講座企画シートの提出期限、行動科学テストの実施時間、心の健康指導の夏実習時間割

2026 年 7 月

2024 年度入学	第 51 回生用
2025 年度編入学	第 25 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:4A211.....	9
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.....	33
コース3【思春期・青年期 心の健康指導】 教室:4A221 左側.....	40
コース4【アルコール指導】 教室:4A221右側.....	44
希望者向け アドバンスドコース【栄養指導・運動指導】.....	47
5. 各コースの教室配置図	48

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⇒2026/7/6(月) 2限 @臨床講義室 B
本コースの授業開始日時⇒2026/7/13(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、4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・孫 瑜・新田千枝・鈴木李理・小野有理 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 (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 (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【アルコール指導】

吉本 尚 (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&出席確認方法
Phase 1 地域ヘルスプロモーション準備	①対面講義@臨床講義室 B 7/9(木)4限 清野諭(山形大学) ②講義シリーズ1と2・オンデマンド動画 7/6(月)5限および 7/7(火)2 限 ③地域ヘルスプロモーション準備ワーク(演習)7/10(金)1限または3限 事前課題あり	★対面講義★ レスポン必須 ★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 <u>必ず全動画を視聴すること。</u> ★班割り、参加時間は Manaba で配信する名簿を確認すること。
Phase 2 夏実習	7/13(月)-7/16(木)計 4 日間 ※7/16(木)は該当する班のみ	7/13(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~12 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。

1-5. 夏実習のスケジュール

	月	火	水	木	金
	2026/07/06	2026/07/07	2026/07/08	2026/07/09	2026/07/10
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	ヘルスプロモーション準備ワーク
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、橋本、新田)	ヘルスプロモーション講義シリーズオンデマンド2	自習(課題あり)	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	行動変容(阪本)	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)	ヘルスプロモーション準備ワーク
4	ヘルスリテラシー(阪本)	社会と健康格差(市川)	医療概論Ⅲ	ヘルスプロモーションの実践と研究 運動指導(清野)	編入学試験準備
5	ヘルスプロモーション講義シリーズオンデマンド1	医師のワークライフバランス(瀬尾)	医療概論Ⅲ	医療概論Ⅲ	
6			コース希望調査17時締切		コース発表
	2026/07/13	2026/07/14	2026/07/15	2026/07/16	2026/07/17
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	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	
3	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	
4	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	
5	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	
6					

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
①コース希望調査	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 提出期限: 7/8(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、自動的に振り分けます。メール等の個別対応は一切行いません。	★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6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。 ★学習コースの決定通知★ 7/10(金)11:30～Manaba コースニュース配信 学習コースによって、初日 7/13(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。
②健康講座企画シート	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 提出期限:7/17(金)17:00	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。
③秋実習レポート	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。 最終提出期限: 11/30(月)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。 例外:アルコールコース 5-E 班のみ 12/31(木)12:00 正午締切	★設問★ 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。 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。 3. 自己評価 ※成績評価に直接反映はしない。このコースの到達目標に照らし合わせて、自分自身で学習到達度を評価してください。また、その評価を付けた根拠を簡単に説明してください。

2-2. 成績評価

①提出物の提出状況

2-1 で提示した「健康講座企画シート」、「秋実習レポート」の提出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。

★重要★ 地域ヘルスプロモーションの夏実習および秋実習期間の出席確認について

担当教員が毎日、現地で直接出席確認を行います。レスポンスなし。

実習科目は講義とは異なり、出席しないと評価できません。

感染症の罹患やその他の体調不良、身内の不幸などのやむを得ない事情以外の欠席は認められません。

グループ活動が中心ですので、参加しないと他の班員に迷惑がかかります。この点を理解した上で行動してください。

★重要★

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

健康講座企画シート

★2026 年 7 月 17（金）17：00 までに manaba で提出★

コース名：

グループ番号：

記入者名：

はじめに グループメンバーで各役割作業分担を決めましょう（各役割を担う者の名前を記入）

リーダー： 連絡係： 書記： 発表スライド取りまとめ係：

その他の役割（例：資料収集、秋実習の物品調達&管理係等、適宜話し合い負担が公平になるよう配慮）

〔 〕

1) 相手(聴き手)のニーズに合わせた健康講座のテーマを設定しましょう。

- ・ブレインストーミング：良し悪しの判断、評価をせずに、あるだけアイデアを出し合う。
- ・事前情報の活用：地域実習で見たこと学んだこと、書籍やインターネットなどの資料を参考にする。

2) 健康講座で取り上げるテーマを絞り込む。

- ・聴衆に伝えたいポイント（Take Home Message）を3～5 つ以内に絞り、箇条書きにしてみましょう。

3) 取り上げるテーマが決まったら、具体的にどのような方法で、伝えるか講座の流れ、構成を考えましょう。
※講座の所要は 30 分程度を基準ですが、各コースや秋実習場所で異なるためグループごとに要確認！

4) 自分たちの発表を、より魅力的に聴衆に伝わる内容にするための工夫、

仕掛けを考えましょう。＊ヒント「人を動かす 10 原則」

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ある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
コース1 生活習慣病予防	
1-A	豊里交流センター 10/15(木)2限
1-D	大穂交流センター 9/16(水)1-3限
1-E	取手市保健センター(取手ウェルネスプラザ) 9/30(水)1-4限
1-F	取手市保健センター(取手ウェルネスプラザ) 10/15(木)2限
1-G	守谷市保健センター 11/12(木)3-4限
1-H	守谷市保健センター 11/12(木)3-5限
1-J	阿見町総合保健福祉会館「さわやかセンター」 10/27(火)2-3限
1-K	阿見町総合保健福祉会館「さわやかセンター」 10/27(火)2-5限
1-L	つくばみらい市保健福祉センター 11/20(金)2-4限

コース3 こころの健康指導	
3-A、3-B	茗溪学園 10/21(水)4-5 限
3-C	並木中等教育学校 10/20(火)5 限
3-D	渋谷幕張高校 11/5(木)3-5限
コース5 アルコール指導	
4-D	玉取ふるさとコミュニティセンター 11/19(木) 3限
4-E	高野台地区コミュニティセンター 12/17(木) 2 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:4A211

コース担当教員：橋本/孫/前島/新田/鈴木李理(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一覧（定員 62 名）

つくば市グループ(A,B,C,D) 各班 5 名×4グループ=合計 20 名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/14(火)9 時～16 時 00 分

支部名:秋実習日程と場所一覧

- 【1-A】豊里支部：10/15(木) @豊里交流センター
- 【1-B】筑波支部：10/16(金) @筑波交流センター
- 【1-C】谷田部支部：10/21(水) @小野川交流センター
- 【1-D】大穂支部：9/16(水) @大穂交流センター

取手市グループ(E,F) 各班 6 名×2グループ=合計 12 名

※夏実習中の地域活動&調理実習:7/14(火)9 時 20 分～14 時 00 分、最大 15 時まで延長あり

秋実習日程 【1-E】⇒9/30(水) 【1-F】⇒10/15(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:7/14(火)9 時 45 分～13 時 45 分、最大 15 時まで延長あり

秋実習日程 【1-G】⇒11/12(木)午前 【1-H】⇒11/12(木)午後@守谷市保健センター

利根町グループ(I) 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(水)9時10分～13時30分 @利根町文化センター、最大15時まで延長あり

秋実習日程【1-I】10/16(金)**@利根町保健福祉センター** ※夏実習と場所が異なるので注意！

阿見町グループ(J,K) 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(水)9時20分～14時00分**、最大15時まで延長あり

秋実習日程【1-J】→10/27(木)午前【1-K】→10/27(木)午後

@阿見町総合保健福祉会館「さわやかセンター」

つくばみらいグループ(L) 5名×1グループ=合計5名

※夏実習中の地域活動&調理実習:**7/14(火)9時00分～14時00分※時間確認中**、最大15時まで延長あり

秋実習日程【1-L】11/20(金)@つくばみらい市保健福祉センター



3. 健康教育企画実習（夏実習時間割）

※注意※ 夏実習初日 7/13(月)は時間割と異なるタイム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。

※表のカッコ（）は担当教員名。

	時間割時刻	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(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 10:15-11:15	★終日★ 地域実習 つくば・守谷(橋本) 取手(鈴木) つくばみらい(孫) 利根町 阿見町 グループは休み	★グループ自習★ つくば 取手・守谷 つくばみらい 健康講座の資料作成	★グループ自習★ 阿見町 利根町 健康講座の資料作成
3	12:15-13:30	11:15-12:00 昼休憩 12:00-13:00 全コース共通 健康講座の作り方 (新田・橋本) @臨 A		★全体共有★ 12:15~ 途中までできたところ を全体共有・教員チェック を受けて、内容のブラッシュアップする (橋本・小野)	★終日★ 地域実習 阿見町 利根町 グループ(孫)
4	13:45-15:00	13:15-14:15 地域住民主体の健康増進活動 (高田)@臨 B 14:30-15:30 食生活改善推進員 協議会、健康講座ワーク(真家) @4A211		★学内発表会★ 14:30-15:30 【つくば】 【取手・守谷・つくばみらい】 (橋本・小野)	★全体共有★ 12:15~ 途中までできたところを全体共有 教員チェックを受けて、内容のブラッシュアップする (孫・新田・鈴木)
5	15:15-16:30	15:45-16:45 栄養学入門 (島田)@4A211		★修正時間★ 15:30-16:30 健康講座の完成	★学内発表会★ 14:30-15:30 阿見町 利根町 (孫・新田・鈴木)
6	16:45-18:00			健康講座企画書案を現地で作成。終わった班から解散	★修正時間★ 15:30-16:30 健康講座の完成

4. 自治体ごとの実習(夏・秋)のスケジュールと実施概要

次のページより各自治体の実施概要を掲載します。

自分の班に該当する自治体の説明をよく読んで実習に参加してください。

つくば市

つくば市 令和 8 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13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14日(火)	<11月開催の講座に向けての講習会> 1. 時 間 9:00～16:00 2. 内 容 脂質異常症予防について (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」 ※各市町村における健康課題やその施策等についてデータを交えて話し合う。 (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」	豊里 交流センター
7～8月	【学生】ヘルシークッキング講座講話資料の作成	
9～10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
10月15日(木)	<秋実習①> 1. 時 間 9:00～13:00 2. 内 容 脂質異常症予防について (1)講 話 1-A の学生 (2)調理実習 講師:1-A の学生、ヘルスマイト 3. 対象者 つくば市在住の 20 歳以上(約 16 人)	豊里 交流センター

10 月 16 日(金)	<秋実習②> 1. 時 間 9:00～13:00 2. 内 容 脂質異常症予防について (1)講 話 1-B の学生 (2)調理実習 講師:1-B の学生、ヘルスメイト 3. 対象者 つくば市在住の 20 歳以上(約 16 人)	筑波 交流センター
10 月 21 日(水)	<秋実習③> 1. 時 間 9:00～13:00 2. 内 容 脂質異常症予防について (1)講 話 1-C の学生 (2)調理実習 講師:1-C の学生、ヘルスメイト 3. 対象者 つくば市在住の 20 歳以上(約 16 人)	小野川 交流センター
9 月 16 日(水)	<秋実習④> 1. 時 間 9:00～13:00 2. 内 容 脂質異常症予防について (1)講 話 1-D の学生 (2)調理実習 講師:1-D の学生、ヘルスメイト 3. 対象者 つくば市在住の 20 歳以上(約 16 人)	大穂 交流センター

つくば市 令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち:令和 8 年7月14 日(火)

場 所:豊里交流センター

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物、PC、健康講座企画シート

※食生活改善推進員協議会(以下、食改)

時間	内容	場所
8:45	健康増進課到着	1階調理室
9:00	受付 筑波大学生、食改集合 ■食改会長より 「市食生活改善推進員の活動について」 ■伝達活動 「おいしいな」の普及啓発	
9:20	開始 ■調理実習「脂質異常症予防」 伝達活動、レシピ紹介 ※食材分け準備と調理器具準備とで2班に分かれて行う。(調味料は各班で計量?) ※食材やレシピ、調理消耗品:健康増進課 ※台ふきん、食器用ふきん:食改	
11:00	食事・片付け	
12:00	■講 義 「市の健康課題について」 「脂質異常症予防について」	
12:45	食改との顔合わせ、連絡先共有 ※食改は、ここで退席	
13:00 (約 40 分 × 4 班)	★秋実習の企画相談 医学生と食改さん、職員さんでどのような発表内容(テーマ、構成)にするかの話し合い <u>PC、健康講座企画シート使用</u>	
15:55	■事務連絡	
16:00	終了	

つくば市 秋実習 令和 8 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・場所

	支部	日にち	場所	駐車場
1-A	豊里支部	10 月 15 日(木)	豊里交流センター	有
1-B	筑波支部	10 月 16 日(金)	筑波交流センター	有
1-C	谷田部支部	10 月 21 日(水)	小野川交流センター	有
1-D	大穂支部	9 月 16 日(水)	大穂交流センター	有

時間	内容	スタッフ
9:00	筑波大学生、食改集合 ■講座の打ち合わせ ・当日の流れとミニ講話の最終確認 ・調理実習、伝達活動準備	食改、筑波大学生
9:45	参加者の受付	
10:15	■講座開始 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	■食事・片付け	

12:50	アンケート回収、集計、振り返り、片付け	筑波大学生
13:00	■講座終了	食改、筑波大学生

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物

こちらのタイムスケジュールは、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。

☆駐車場について

各交流センターの駐車場に駐車してください。

取手市

取手市 令和 8 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13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14日(火)	<11月開催の講座に向けての講習会> 1. 時 間 9:20～14:00 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」	
7～8月	【学生】ヘルシークッキング講座講話資料の作成	
9～10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
9月30日(水)	<秋実習①> 1. 時 間 9:30～13:30 2. 内 容 (1)講 話 学生による講話 (2)調理実習 講師:ヘルスマイト 3. 対象者 市民(10名程度)	
10月15日(木)	<秋実習②> 1. 時 間 9:30～13:30 2. 内 容 (1)講 話 学生による講話 (2)調理実習 講師:ヘルスマイト 3. 対象者 市民(10名程度)	

取手市 令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち: 令和 8 年 7 月 14 日 (火)

場 所: 取手市保健センター

持ち物: エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物 PC、健康講座企画シート

時間	内容	場所
9:20	受付(学生さん)	2 階 キッチン スタジオ
9:30	開始 ■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」 レシピ紹介 講師:ヘルスマイト会長・保健師・管理栄養士	
10:30	■調理実習 「生活習慣病のための食事」 講師:ヘルスマイト	
12:00	食事・片付け	
13:00	★秋実習の企画相談 医学生と食改さん、職員さんでどのような発表内容(テーマ、構成)にするかの話し合い <u>PC、健康講座企画シート使用</u>	
13:50	■事務連絡	
14:00	終了	

取手市秋実習

令和 8 年度取手市食生活改善推進協議会普及活動タイムスケジュール

日にち:①令和 8 年 9 月 30 日(水)

②令和 8 年 10 月 15 日(木)

場 所:取手市保健センター

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	担当
9:30	保健センターウェルネスプラザ 2 階に集合 ■講座の打ち合わせ ・当日の流れとミニ講話の最終確認	
9:45	参加者の受付	取手市社会 福祉協議会
10:00	■講座開始 「生活習慣病予防のための食事」について (20分程度) 質疑応答(10分程度)	学生 事務局
10:30	■レシピ紹介	ヘルスメイト
10:40	■調理実習 「生活習慣病予防のための食事」	ヘルスメイト 事務局
12:00	■食事・片付け・アンケート回答	
13:00	■終了	

駐車場は、取手市保健センターの駐車場は市民が利用するため、取手駅のコインパーキングの利用をお願いします。できるだけ公共交通機関での来所を推奨します。

守谷市

守谷市 令和 8 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13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14日(火)	<秋実習に向けての講習会> 1. 時 間 午前10時～午後1時45分 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」 (3)秋実習講話内容の打ち合わせ	守谷市 保健センター
7～8月	【学生】講話資料の作成	
9～10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
11月12日(木)	<午前の部>G グループ 1. 時 間 午前10時～午後1時 2. 内 容 (1)講 話「生活習慣病予防に関すること」講師:学生 (2)調理実習 3. 対象者 ヘルスマイト	守谷市 保健センター
	<午後の部>H グループ 1. 時 間 午後2時～午後5時 2. 内 容 (1)講 話「生活習慣病予防に関すること」講師:学生 (2)調理実習 3. 対象者 ヘルスマイト	

守谷市 令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち: 令和 8 年 7 月 14 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 PC、健康講座企画シート

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」 「食生活改善推進員の活動について」	
11:00	■調理実習 「生活習慣病予防のための食事」 講師:ヘルスメイト	
12:00	食事・片付け	栄養指導室
12:45	■秋実習の打ち合わせ 医学生とヘルスメイト、職員でどのような発表内容 (テーマ、構成)にするか話し合う <u>PC、健康講座企画シート使用</u>	
13:45	終了	

当日は他の事業で駐車場を使用します。駐車場の混雑を避けるため、
学生の皆さんは公共交通機関をご利用ください。

守谷市 令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 秋実習 タイムスケジュール

日にち: 令和 8 年 11 月 12 日(木)

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

<午前の部> G グループ

時間	内容	担当
9:45	保健センター2階健康教育室に集合	
10:00	■開始 ・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) ・事務連絡	学生 事務局
11:00	■調理実習 「生活習慣病予防のための食事」	
12:00	■食事・片付け、アンケート回答	
13:00	■終了	

<午後の部> H グループ

時間	内容	担当
13:45	保健センター2階健康教育室に集合	
14:00	■開始 ・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) ・事務連絡	学生 事務局
15:00	■調理実習 「生活習慣病予防のための食事」	
16:00	■食事・片付け、アンケート回答	
17:00	■終了	

当日は他の事業で駐車場を使用します。駐車場の混雑を避けるため、
学生の皆さんは公共交通機関をご利用ください。

利根町

利根町 令和 8 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13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(水)	<10月開催の講座に向けての講習会> ※町食改中央研修に合同参加 1. 時 間 9:30～(9:10集合) 2. 内 容 (1)講 義:利根町保健福祉センター 保健師, 管理栄養士, 利根町食改会長 「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 ヘルスマイトと学生で行います 「高血圧予防のための食事」	利根町 文化センター
7～8月	【学生】高血圧予防教室講話資料の作成	
9～10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
10月16日(金)	<秋実習①> 1. 時 間 9:00集合 (10:00 健康教室開始) 2. 内 容 (1)講 話「高血圧予防の食事」について (2)味噌汁の塩分測定, 健康レシピ紹介, 試食 提供(予定) 3. 対象者 高血圧予防教室参加者(健康づくりの関心のある 町民)	利根町 保健福祉 センター

令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち:令和 8 年 7 月 15 日(水)

場 所:利根町文化センター

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物 PC、健康講座企画シート

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」 食改会長・事務局	
	■調理実習 「高血圧予防のための食事」 ヘルスメイトと学生で行う	
12:00	ヘルスメイトの活動 DVD を視聴しながら試食	
12:30	片付け, 事務連絡 ★秋実習の企画相談 (学生, 事務局, 食改事業担当者) <u>PC、健康講座企画シート使用</u>	
13:30	終了	

利根町 秋実習 令和 8 年度 高血圧予防教室タイムスケジュール

日にち: 令和 8 年 10 月 16 日(金)

場 所: 利根町保健福祉センター

持ち物: エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物、上履き

時間	内容	担当
9:00	利根町保健福祉センター1F いきいきルームに集合 ■講座の打ち合わせ ・当日の流れとミニ講話の最終確認 ・試食用の調理(講話の時間まで)	学生
9:45	参加者の受付	事務局
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分)	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 「献立未定」	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

☆駐車場について

建物内の駐車場は教室参加者が利用するため、建物前の砂利の駐車場を使用していただく予定です。

阿見町

令和 8 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 13 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(水)	<秋実習に向けての講習会> 1. 時 間 9:30～14:00 2. 内 容 (1)講 義 「町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:管理栄養士 「生活習慣病予防のための食事」 (3)秋実習講話内容の打ち合わせ	総合保健 福祉会館
7～8 月	【学生】講座講話資料の作成	
9～10 月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
①11 月 12 日(木) ②11 月 20 日(金)	<秋実習(案1)> 1. 時 間 9:30～13:30 2. 内 容 (1)講 話 学生による講話 (2)調理実習 講師:管理栄養士 3. 対象者 食生活改善推進員(25 名前後)	総合保健 福祉会館
①10 月 15 日(木)AM ②10 月 27 日(火)AM ③10 月 27 日(火)PM いずれか 2 回	<秋実習(案2)> 1. 時 間 ①②10:00～12:00 ③13:30～15:30 2. 内 容 (1)講 話 学生による講話 3. 対象者 町民(15～40 名)	町内 公会堂

阿見町 夏実習スケジュール

令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち: 令和 8 年 7 月 15 日(水) AM 9:30 から

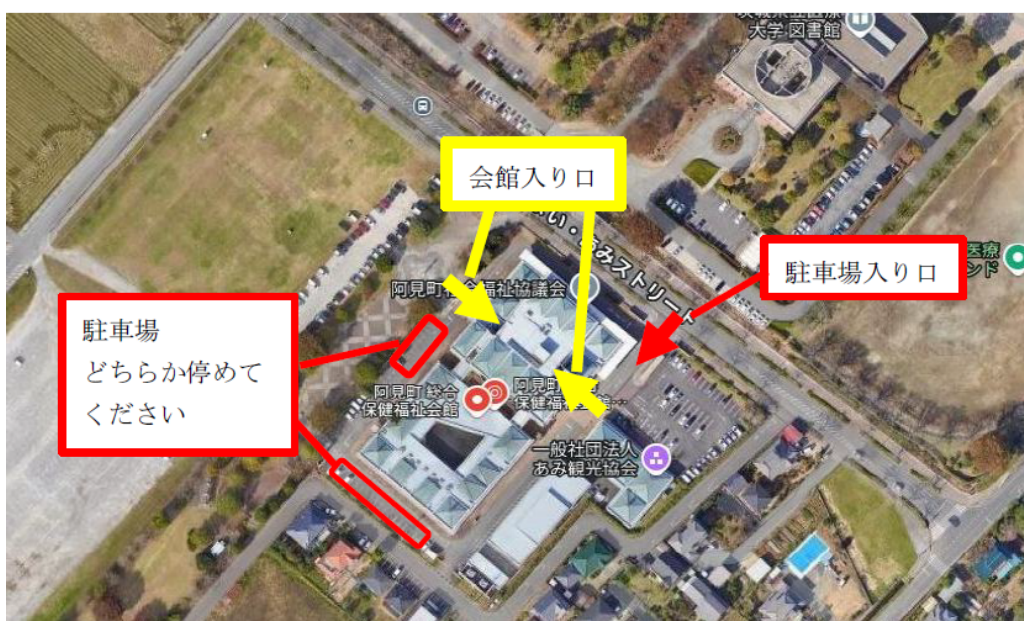
場 所: 総合保健福祉会館「さわやかセンター」

(阿見町阿見 4671-1)

PC、健康講座企画シート持参

持ち物: エプロン、三角巾、布巾、調理室用のスリッパ、手拭きタオル、飲み物

時間	内容	場所
9:20	健康づくり室 集合	1 階 健康づくり室
9:30	開始 ■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	
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	1 階 栄養実習室
12:00	食事(交流会)・片付け	
13:00	★秋実習の企画相談	1 階 健康づくり室
13:50	■事務連絡	
14:00	終了	



阿見町 秋実習 令和 8 年度阿見町地区出前講座タイムスケジュール

持ち物:タオル、飲み物、室内用のスリッパまたは上履き

1-J班 令和8年10月27日(火)AM10:00から 場所:岡崎公民館

1-K班 令和8年10月27日(火)PM13:30から 場所:二区北公会堂

持ち物:タオル、飲み物、室内用のスリッパまたは上履き

時間	内容	担当
9:00 (12:30)	さわやかセンター 集合 ■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 事務局
9:30 (13:00)	会場へ車で移動	
9:45 (13:15)	参加者の受付	担当者
10:00 (13:30)	■講座開始	学生
10:45 (14:15)	■質疑応答	学生
11:00 (14:30)	講座修了・片付け	学生 事務局
11:30 (15:00)	反省会(さわやかセンターにて)	学生 事務局
12:00 (15:30)	修了	

☆駐車場について

夏実習時に案内します。

現地の駐車場は狭いので、可能な限り乗り合いでお願いいたします。

つくばみらい市

令和 8 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13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14日(火)	<11月開催の講座に向けての講習会> 1. 時 間 9:30～13:30(14:00には終了) 2. 内 容 (1)講 義 「市の健康課題について」 「高血圧予防について」 「食生活改善推進員の活動について」 (2)調理実習 講師:食生活改善推進員 「生活習慣病予防のための食事 ～高血圧予防食～」	つくばみらい市保健福祉センター
7～8月	【学生】ヘルシークッキング教室講話資料の作成	
9～10月上旬	学生が作成した講話資料の確認	
11月20日(金)	<秋実習①> 1. 時 間 9:00～13:00 2. 内 容 ヘルシークッキング教室 (1)講 話 「高血圧予防について」 講師:筑波大医学生 (2)調理実習 「高血圧予防食」 講師:食生活改善推進員 3. 対象者 市内在住18歳以上の市民の方	つくばみらい市保健福祉センター

つくばみらい市 令和 8 年度 学生地域食育プロジェクト 夏実習 日程表

日にち: 令和 8 年 7 月 14 日 (火)

場 所: つくばみらい市保健福祉センター

持ち物: エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具、PC、健康講座企画シート

時間	内容	場所
9:20	集合	母子保健室
9:30	開始 ・自己紹介 ・講話「つくばみらい市の現状」 「高血圧予防について」 「レシピ説明」	
10:15	■調理実習 ・調理実習室の使い方説明 ・食材仕分け ・調理開始	調理実習室
11:45	試食	母子保健室
12:15	片づけ	調理実習室
12:30	食生活改善推進員の活動について	母子保健室
12:45	★秋実習の講座内容相談 11月20日の秋実習(ヘルシークッキング教室)に向けて <u>PC、健康講座企画シート</u>	
13:45	■事務連絡	
14:00	終了	

つくばみらい市 令和 8 年度秋実習(ヘルシークッキング教室) タイムスケジュール

日にち: 令和 8 年 11 月 20 日(金)

場 所: つくばみらい市保健福祉センター

持ち物: エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具

時間	内容	担当
9:00	集合 ■教室の打ち合わせ ・当日の流れと講話の最終確認	筑波大医学生
9:45	参加者の受付	
10:00	■教室開始 「高血圧予防について」 講師: 筑波大医学生	
10:30	■調理実習 「高血圧予防食」 講師: 食生活改善推進員	食生活改善 推進員
12:00	■試食	食生活改善 推進員
12:30	片付け	
12:50	アンケート記入、まとめ	
13:00	■教室終了	
13:30	片付け 実習のまとめ	筑波大医学生
14:00	終了	

☆駐車場について

保険福祉センター テニスコート前駐

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。長い、派手なネイルアートは禁止

※忘れた場合は、調理実習に参加できません。

※全日ノートパソコン、タブレットなど、スライド資料作成できるデバイスの持参が必須です。

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)
 井坂友哉(つくば公園前ファミリークリニック 作業療法士)

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、筋骨格やリハビリテーション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「秋フェス26」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×4グループ 定員20名) ※予定

【2-A】 【2-B】 【2-C】 【2-D】

※初日の講義に各班1名ずつリーダー(連絡係)を決めてください。

※講師と学生とのやりとりはSlackで行います。

★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)との連絡や課題提出の手段として「Slack(スラック)」を使用します。Slackの使い方 <https://slack.com/intl/ja-jp/help/categories/200111606>

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確認・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	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(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 10:15-11:15	秋フェス'26 ガイダンス	運動発達論	秋フェス準備 課題提出②
3	12:15-13:30	11:15-12:00昼休憩	運動による身体機能変化の体験	運動発達障害について	予備枠 (課題提出②が終わっていないグループはこの時間も活用してください)
		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	秋フェス準備 (課題提出①)	運動器障害総論 (スポーツ障害・ロコモ)	
5	15:15-16:30	体力テスト 17:00 終了予定	グループ自習 課題:「秋まつりの主催車だったらどのようにして人を集めるか」	運動障害の改善方法について	
6	16:45-18:00				

★重要★ 初日 7/13(月)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:万博公園ふぁみりは学園

<https://famireha-gakuen.com/>

※駐車場は「万博公園ふぁみりは学園」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:子どもの発達・運動・遊びを切り口として、地域の子育て支援や健康づくりを実践的に学び、医療機関の外で医師が果たす役割を理解する。

日程 2026/10/31(土)10:00～15:00

場所 万博公園ふぁみりは学園

内容 運動教室の企画・運営等

※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。

5. 参考教材、準備物品

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(本コースのために購入済)

https://store.isho.jp/search/detail/productId/2406629450?srsltid=AfmBOopo8m5J99pVSdPtXS9KIB5Im90oYptrGzKZ2GKkgFv9w_44sLZ

・すべての未来はあそびからはじまる

<https://jpn.mizuno.com/ec/dispatch/attgrp/93JMZZ0100/>

・Crosslink basic リハビリテーションテキスト 人間発達学

https://www.medicalview.co.jp/catalog/ISBN978-4-7583-2062-7.html?srsltid=AfmBOoqp9AOAB_i8NaLhBqpvbcppugXNeJErlwAmd5xFXboiOfxomXU

・子どもの感覚運動機能の発達と支援 発達の科学と理論を支援に活かす 改訂第2版

<https://www.medicalview.co.jp/catalog/ISBN978-4-7583-2251-5.html?srsltid=AfmBOoqnS2cE5adVgzsVCUt0jIqD1HRxVZoxQxswkEqbDLgeGrBLJQr2>

・幼少期に身につけたい36の基本動作(文部科学省)

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200814-spt_kensport01-000009406_2.pdf

実習の際の服装:動きやすい服装

準備物品:ヨガマット(学内にあるものを使用)※「運動による身体機能変化の体験」の時間に使用

【秋実習について】

当院では開院祭、周年祭、季節行事(七夕、夏祭り、ハロウィン、クリスマスなど)を通じて、地域住民が気軽に参加できる健康増進イベントを実施しています。これらの活動では、子どもが主体的に参加し、家族や地域住民と交流しながら学び、楽しむことができる環境づくりを大切にしています。

イベントへの参加は自然な身体活動の機会となるだけでなく、異年齢交流や世代間交流を促進し、地域コミュニティにおけるつながりの形成にも寄与しています。また、遊びや体験活動の中に運動発達や運動器疾患予防の視点を取り入れることで、健康的な生活習慣の獲得や健康行動の実践を支援しています。

本実習では、地域イベントの企画・運営・評価への参加を通じて、住民主体の健康づくりや地域ヘルスプロモーションの実践について学びます。また、地域住民との交流や多職種との協働を通じて、医療機関が地域社会の中で果たす役割への理解を深め、地域の健康課題を住民や地域全体の視点から捉え、予防や健康増進を支える仕組みづくりについて考察することで、地域共生社会の実現に向けた実践的な知識と視点を身につけることを目的としています。

【秋フェス'25の様子】

イベントフライヤー



イベントのフライヤーはこちらで作成します。

各ブースのポスターはグループごとに作成します。子どもたちが思わず参加したくなるようなタイトルの工夫、対象年齢にあわせた視覚的に分かりやすいポスターを目指して下さい。

参考：2025 年度の各ブースのタイトル「転がしモンスター」「だるまさんが転んだ ピタッと止まれ☆チャレンジ」「ひみつどうぐ大作戦」「全力で打てだるまおとし」



【過去のイベントフライヤー】

ファミリハの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!

ベリュトンフルフル
エル・ゴルディート
未来氷カフェ
駄菓子屋かしづき

Snow Kotan
HI-FIVE BURGERS

Tsukuba Park Family Clinic

everyone's welcome 夏祭り

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・絵あめなど

※ 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いたします!

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

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!

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
www.familiaha.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
こちらから

最新情報 /
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
- 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

食 KITCHEN CARが大集合

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!

PRFC つくば公園前ファミリークリニック
Tsukuba Park Family Clinic



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】



コース3【思春期・青年期 心の健康指導】教室:4A221 左側

このコースは秋実習訪問高校の出身者(卒業生)を優先的に割り振ります。

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 理子(まさこ心のクリニック自由が丘 事務)
 新田千枝(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/秋実習日程 (各5名×5グループ、定員25名)**

- 【3-A】【3-B】 ➡10/21(水)14:15~17:30 @茗溪学園
 【3-C】 ➡11/21(土)9:15~11:30 @土浦第一高等学校
 【3-D】 ➡10/20(木) 15:30~18:15 @並木中等教育学校
 【3-E】 ➡11/5(木)15:00~18:00 @渋谷幕張高校

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	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(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 10:15-11:15	10:00-10:50 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) 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(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 *随時質問 OK(杉原・新田)	予備日 終わらなかった班のみ必須
3	12:15-13:30	11:15-12:00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 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(新田)	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)	予備日 終わらなかった班のみ必須
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	15:15-17:00 ワークショップ①～私の高校生活体験、ピアサポート～(新田) 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)	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(新田)	15:30-16:20 健康講座内容のブラッシュアップ(自習) (杉原・新田) 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	
3-A	茗溪学園中学校高等学校	10/21(水) 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	茨城県立土浦第一高等学校	11/21(土) 9:15 集合 10:00-11:30 講座 (引率:新田)	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。	
3-D	茨城県立並木中等教育学校	10/20(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-E	渋谷教育学園幕張高等学校	11/5(木) 15:00 集合 16:00-18:00 講座 (引率:新田・孫)	進路学習の一環として実施 16:00 挨拶&趣旨説明 16:05~16:35 ミニ講話① 地域医療&総合診療医のリアル	駐車場はなし。必ず電車で行くこと。

			(筑波大学総合診療科医師:孫先生、加納先生(応相談)によるレクチャー) 16:35~16:50 質疑応答 16:50~17:15 ミニ講話② 筑波大学医学生による心の健康講座 17:15~18:00 交流会(グループに分かれてのフリースーク)	
--	--	--	---	--

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_shgMVsfSPAhtDCQBOEAAYAAEgJGS 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.meijitoshosha.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



コース 4【アルコール指導】 教室:4A221右側

コース担当教員:吉本尚(総合診療科・地域総合診療医学)
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)
朴峠周子(健幸ライフスタイル開発研究センター)
霍雨佳(健幸ライフスタイル開発研究センター)
近藤協子(医学医療系、健幸ライフスタイル開発研究センター)

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。
- * 高齢者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。
- * 若年者と高齢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。



健康教室を実際に行う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で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、運動教室グループ:5名×2 定員 28名)

4-A:医学群 M2対象授業① (実習日:9/1(月) 15:15-16:30)(担当:朴峠予定)

4-B:医学群 M2対象授業② (実習日:9/2(火) 15:15-16:30)(担当:霍予定)

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

4-D:つくば市運動教室①(実習日:11月19日(木)AM、引率担当:新田、孫)

4-E:つくば市運動教室② (実習日:12月17日(木)AM、引率担当:新田、孫)

3. 健康教育企画実習 (2026 年度 夏実習 時間割)

	時間割時刻	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(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 10:15-11:15	発表準備1 (グループ学習・発表1) 発表概要・方向性	自習 (各グループで発表準備)	秋実習 準備仕上げ
3	12:15-13:30	11:15-12:00 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)	自習 (各グループで発表準備)	自習 (各グループで発表準備)	秋実習 準備仕上げ
4	13:45-15:00	13:15開始 講義とワークショップへ アルコール関連問題と 健康教室実施のコツ	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) 本番形式	
5	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)	発表準備3-2 (グループ学習・発表3) 本番形式	
6	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
4-A、4-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
4-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	10/5(月) 8:40-9:55	5C407
4-D: つくば市運動教室 ①	いずれも月1回第3木曜日に活動されている団体で、通常は10時~10時15分程度、つくば市保健センターの方が健康に関するお話をした後、10時15分~11時15分にインストラクターの方を中心に体操を行っています。ヘルスプロモーション実習では、コミュニケーションをとり	一部企画 講演者	11月19日(木) 9時半~12時頃 団体の名称:玉取多世代体操教室 代表:飯島恵子様 参加者:15名程度 60~80歳の女性中心だが男性も複数所属	場所:玉取ふるさとコミュニティセンター

5-E: つくば市運動教室 ②	ながら一緒に体操前の健康チェックを行い、体操をした後、30分程度、医学生によるアルコールのお話や交流を行わせていただく予定です。	一部企画 講演演者	12月17日(木) 9時半～12時頃 団体の名称:高野 台レインボー 代表:古川行孝 様 参加者:15名程 度 60～80歳 の高齢者 男女半 数ずつ程度	場所:高野台地区 コミュニティセンタ ー
-----------------------	--	--------------	---	----------------------------

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ので、成績評価には影響しません。ただ、このコースのみ、現地までの交通費は大学側で負担いたします。



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。

3. 実習の日時

10月10－11日(1泊2日)@ヴィヴァンスタジオ

10月24－25日(1泊2日)@ヴィヴァンスタジオ

※いずれも定員5名以内 希望者が多くなった場合は別日時に調整の可能性あり。

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

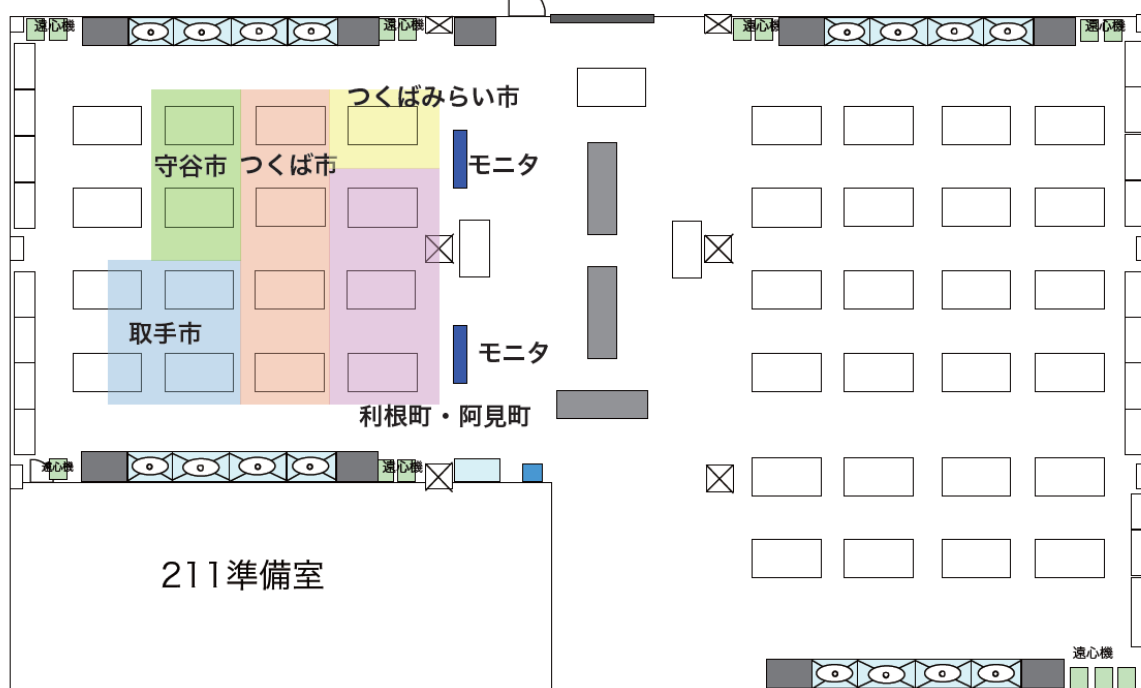
6. 参加申し込み方法・期限

希望者は、manaba アンケートからから申込をしてください。

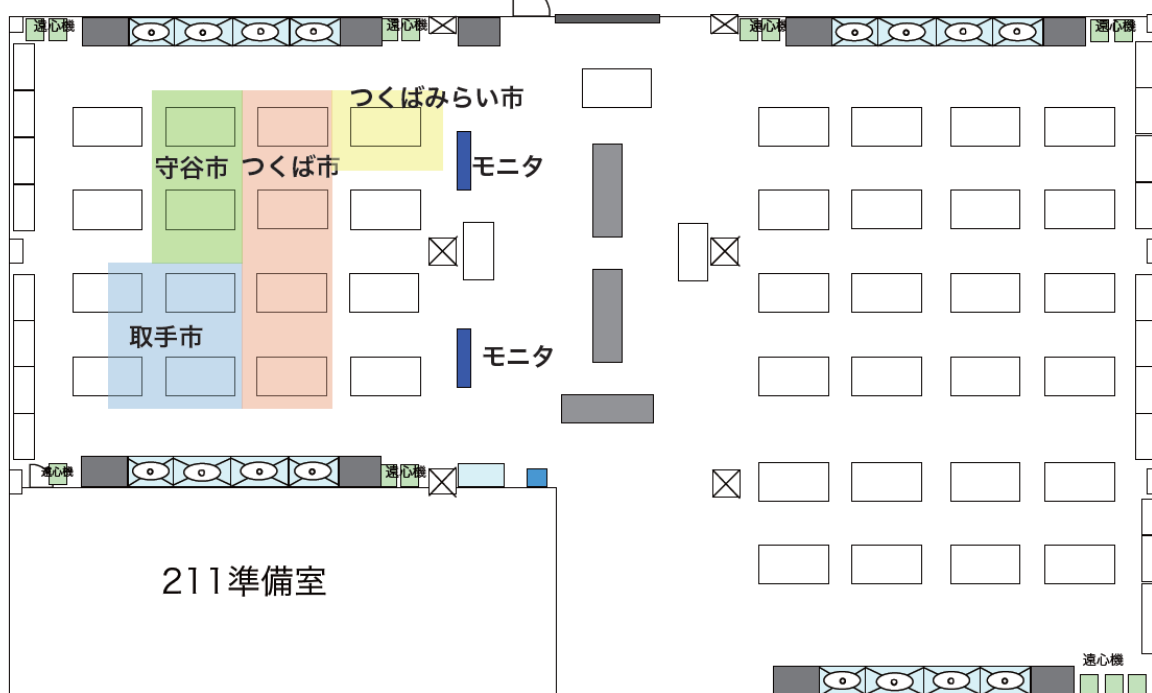
申込期限:2026年 7 月31日(月)正午

5. 各コースの教室配置図

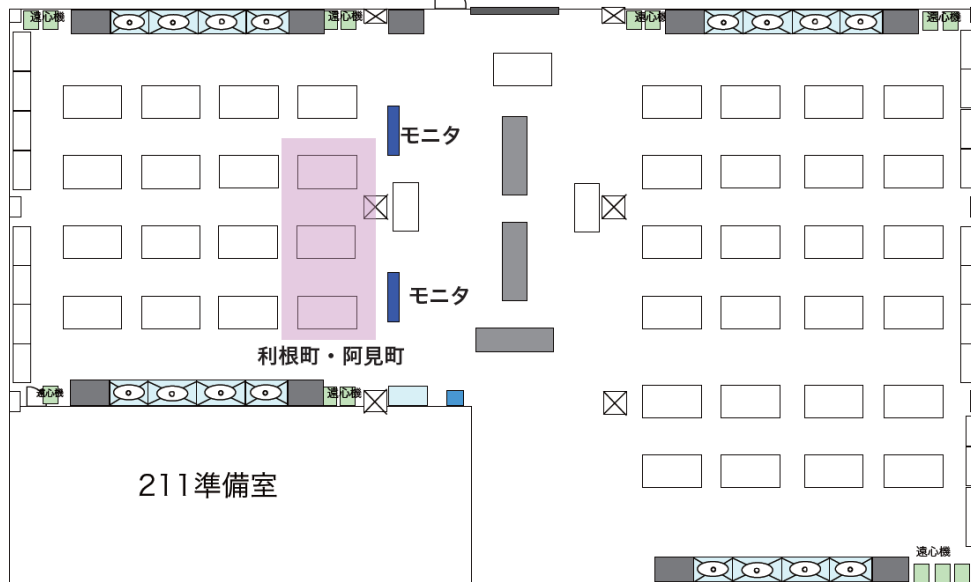
4A211実習室 生活習慣病予防(橋本先生)7月13日(月)



4A211実習室 生活習慣病予防(橋本先生)7月15日(水)

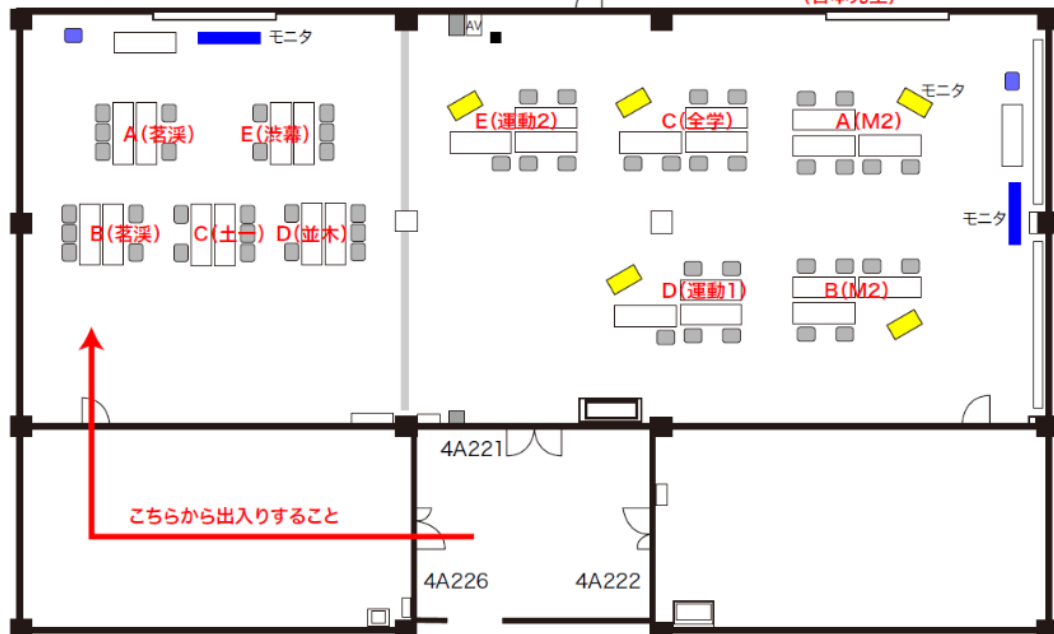


4A211実習室 生活習慣病予防(橋本先生)7月16日(木)



思春期青年期のこころの健康指導
(杉原先生)

若者世代へのアルコール指導
(吉本先生)



4A322演習室

運動指導による健康づくり (中川先生)

