

平成 23 年度

山口県立大学 キャリアアップ研修

参加者募集!

生活習慣の 改善を促す 効果的支援方法



主 催 山口県立大学
期 間 平成 23 年 5 月 14 日 (土) ~ 11 月 5 日 (土)
会 場 山口県立大学 1 号館 B23 教室

望ましい生活習慣を定着させるための効果的な支援方法を学ぶ

1. 研修のねらい

生活習慣病を予防するためには、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することが必要です。しかし、栄養や運動に関する知識を与えるだけで生活習慣を変えることは困難です。この研修では、地域住民を対象とした「山口県立大学（YPU）すこやかライフセミナー」に、管理栄養士・栄養士として、行動変容を促進するグループ学習会を運営し、望ましい生活習慣を定着させるための効果的な支援方法を学びます。

2. 対象

現在、特定保健指導・その他の栄養指導に携わっている、もしくは、今後携わる予定のある管理栄養士および栄養士



3. 定員

10名

4. 場所

山口県立大学1号館 B23 教室

5. 日程

平成23年5月14日（土）～11月5日（土）

6. 受講料

10,000円（初日（5月14日）にお支払いいただきます。別途、ご案内いたします。）

7. 申込方法

- ◎申込書（別紙）を用いて募集期間内に郵便、FAXによりお申し込みください。
- ◎受付は先着順で、定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◎講座開講日までに、詳細なご案内を送付いたします。

◎申込期限：4月22日（金）

郵便の場合

※平成23年4月22日（金）の消印有効です。

- 申込方法 下記宛てにご郵送ください。

〒753-8502 山口市桜畠3-2-1
山口県立大学附属地域共生センター 生涯学習部門

FAXの場合

- 申込方法 申込みに必要事項をご記入の上、下記の番号にFAX送信してください。

083-928-3495 ※お間違いのないようご確認ください。

○個人情報の取り扱いについて

お申し込みの際に取得した個人情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理いたします。

8. プログラム

プログラムは、講義（1日）、実習（5日）、演習（2日）の合計8日間で構成されています。

(1) 講義

日時	時間	内容	講師
5月14日 (土) 10:15 ~ 16:00	10:15	開講式・オリエンテーション	看護栄養学部 教授 長坂祐二 (内科医師)
	10:30	<講義> 「生活習慣病の基礎」 (病態、診断基準、治療等について解説する。)	
	12:00	休憩	
	13:00	<グループディスカッション> 「参加者主体のグループづくり支援」 (グループづくりのノウハウやグループの運営方法について、具体的な実践例を交えて検討する。)	
	16:00	終了	
			地域共生センター 准教授 坂本俊彦 (社会学者)

(2) 実習

日時	時間	内容	講師
6月11日 (土) 12:30 ~ 16:30		【第1回 説明会・アセスメント・目標設定】	看護栄養学部 教授 長坂祐二 (内科医師)
	12:30	事前の打合せ	
	13:30	「YPU すこやかライフセミナー」参加者への説明会 <学習会> 「生活習慣の振り返りと目標設定」	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
7月9日 (土) 12:30 ~ 16:30		【第2回 学習会】	看護栄養学部 教授 長坂祐二 (内科医師)
	12:30	事前の打合せ	
	13:30	<学習会> 「楽しく体を動かそう」	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
8月6日 (土) 12:30 ~ 16:30		【第3回 学習会】	看護栄養学部 教授 乃木章子 (管理栄養士)
	12:30	事前の打合せ	
	13:30	<学習会> 「食生活の工夫①・ストレスとの付き合い方①」	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
9月4日 (日) 12:30 ~ 16:30		【第4回 学習会】	看護栄養学部 教授 乃木章子 (管理栄養士)
	12:30	事前の打合せ	
	13:30	<学習会> 「食生活の工夫②・ストレスとの付き合い方②」	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
10月8日 (土) 12:30 ~ 16:30		【第5回 アセスメント・目標設定】	看護栄養学部 教授 乃木章子 (管理栄養士)
	12:30	事前の打合せ	
	13:30	<学習会> 「成果の確認と今後の計画」	
	15:30	事後の反省会	
	16:30	終了	

(3) 演習

日時	時間	内容	講師
10月15日 (土) 13:00 ~ 15:00	13:00 15:00	【実習の総括】 (「YPU すこやかライフセミナー」での実習を振り返り、総括を行う。) 終了	看護栄養学部 教授 長坂祐二 (内科医師)
11月5日 (土) 13:00 ~ 15:00	13:00 15:00	【ケース・レポート発表会】 (作成したケース・レポートをもとに発表を行い、キャリアアップ研修の成果を確認する。) 終了	看護栄養学部 教授 乃木章子 (管理栄養士)

※「山口県立大学 (YPU) すこやかライフセミナー」とは…

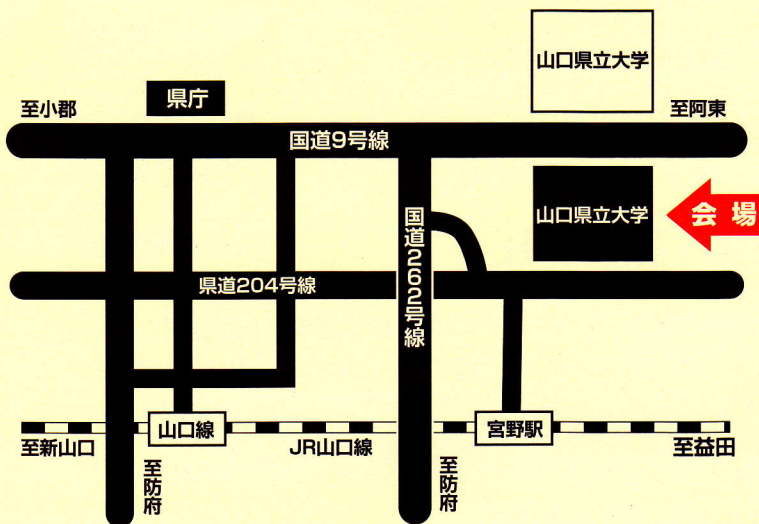
地域住民 (約 20 名) を対象として、生活習慣病の予防を目的に、グループ学習を行うセミナーです。参加者は、身体の状態や生活習慣の問題点を認識し、それに基づいて行動目標を自己決定し、4 カ月間にわたって、生活習慣の改善に取り組みます。



9. 生活習慣改善指導士認定について

本研修を修了し、レポートを提出して所定の審査に合格した方を、山口県立大学が「生活習慣改善指導士」として認定します。レポートを提出するためには、8回の研修のうち、合計6回以上出席することが条件になります。

◎アクセス情報



山口県立大学への経路

- JR 新山口駅 (山陽新幹線・山陽本線) から
JR 山口線「宮野駅」下車。徒歩 5 分。
- バス「山口県立大学前」下車。徒歩 3 分。

平成 23 年度 山口県立大学 キャリアアップ研修

生活習慣の改善を促す効果的支援方法申込書

平成 23 年 月 日

山口県立大学
学長 江里健輔 様

私は下記によりこの講座の受講を申し込みます。

記

※ボールペン又はペンで記入してください。

ふりがな	
*氏名	男性・女性 (○をつける)
年齢	歳
住所	〒
電話番号	自宅 () - 携帯 () - ※日中連絡を取りやすい電話番号をご記入ください。
FAX 番号	() - ※FAX で申し込みをされる方は必ずご記入ください。
*所属 (勤務先)	
経験年数	栄養士 年 管理栄養士 年

<注意事項>

- (1) この申込書に記載された個人情報は、当講座の実施・運営に使わせていただき、他の目的には使用いたしません。ただし、※印の情報に限り、参加者の交流促進のため、当日資料として配布する名簿上で公開させていただきますので、ご了承ください。
- (2) 受講料の納入については、別途受講通知の際にお知らせします。
- (3) FAX での申し込みの場合、この申込書を FAX 番号 083-928-3495 へお送りください。(番号間違いがないようご注意ください。)