

令和5年度

徳島大学 人と地域共創センター リカレント学習プログラム
「とくしま健康寿命からだカレッジ」基礎課程（一般枠） 募集要項

とくしま健康寿命からだカレッジとは

徳島県との連携の下、徳島大学人と地域共創センターにおいて開設する、全学協働によるリカレント学習プログラムです。

社会的、地域的課題である「健康寿命の延伸」と、それに係る「地域ボランティア並びに地域リーダーの育成」を目的としています。

このたび募集する基礎課程と専門課程を開講します。

基礎課程では、健康寿命を延ばす基礎資質の向上と、健康寿命パートナー（健康寿命延伸に係るボランティア）の育成を目指します。

専門課程では、基礎課程修了者や専門職やそのOB等を対象として、健康の目的に応じた具体的な健康運動指導、生活支援ができるリーダー・指導者（とくしま健康寿命マスター）の養成を目指します。

開設の背景と目的

我が国では、人口減少と高齢化の加速が様々な社会課題を引き起こしており、特に医療や介護など健康に関わる諸問題は多方面からの取り組みが必要となっています。徳島県においてはこの危機が全国に先駆けて進行中であり、県民の健康力向上は喫緊の課題といえます。健康寿命は男性が39位で女性は36位（2019）であり、まだまだ上げることができるはずですが、その必要性と可能性を考えた時、県民に健康寿命の延伸に取り組んでいただき、その成果を地域に拡散できる学習プログラムができればその果たす役割は大きいと考えました。

「より健康になりたい」と考えている県民から、すでに地域活動に関わっている方、ボランティアやサポーター養成講座などを受講した方で「より広く、より深く」学びたいと考えている方の多様なニーズに応えることができるように学習プログラムの構成を検討しました。

開設された「とくしま健康寿命からだカレッジ」は、健康寿命に関連する総合的な学習・実践と人材育成を組み合わせたプログラムとして開発し、育成した人材を活用して地域の健康力を向上できる仕組みを構築することを目指しています。

「楽しく実現、ウエルエイジング！」をキャッチコピーとして、カレッジ生が知識と行動変容をベースに健康的に年齢を重ねていけるよう学び、実践し（自身のウエルエイジングの実現）、その輪を地域で広げることで、地域健康力の向上（地域のウエルエイジングの拡大）に貢献したいと考えています。

学習内容

講義では、健康寿命に関して徳島県における現状や課題を知り、予防医学の観点から健康寿命に関わる3大要因（メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知症）を専修科目として、それぞれの医学、歯学、栄養、運動の領域における基礎知識を学習します。人材育成の科目では、地域におけるボランティア活動について理解を深め、体験談視聴や実践経験も学習内容とします。また、実習として、健康目的に応じた各種運動の方法や注意点を学びます。行動変容実習では、生活習慣の改善や目標の設定と達成に取り組み、各種測定（体カテスト、心理アンケート、健康アンケート）により心身の変化を確認することとします。

カリキュラムは講義（24時間）と実習（31時間）の組合せです。

1 受講期間と受講会場

令和5年9月26日（火）～ 令和6年3月12日（火）

9月より3月までの計19回とし、曜日は火曜日午後とします。授業は基本的に1日3時間（1時限（13：00～14：00）、2時限（14：15～15：15）、3時限（15：30～16：30））で合計55時間行います。期間中5回の休講日を設けます。

また、学内オプション学習として、公開講座（30時間以内）を受講することができます（科目指定あり、受講は任意）。

徳島大学常三島キャンパスの人と地域共創センター講義室と体育館を使用します。

2 受講対象（一般枠）

成人県民のうち、高等学校卒業程度の学力を持ち、健康寿命に関して「学び」、「実践し」、「伝える」意欲のある人。座学において基本的な視聴や会話に支障がなく、運動実習に際して通常の身体活動（歩行、屈伸、立ち座り）が問題なく実施できる人。

受講に際して何らかのご不安のある方は事前にご相談ください。

3 募集定員

40名。うち、一般枠と地域推薦枠はそれぞれ20名程度。

※受講希望者多数の場合は、抽選となります。

地域推薦枠とは、地域ボランティアを希望する受講者です（募集要項は別紙）。

4 受講申込期間

申込書類受領後～8月31日（木）

5 受講申込方法

別紙申込書に必要事項を記載の上、受講申込期間内（土曜、日曜を除く9時から

17時まで)に申込先へ持参または郵送(8/31 必着)してください。

6 受講料

30,000円(一般枠)

※受講が確定しましたら、振込口座をご連絡します(9月初旬郵送予定)。

9月6日(水)~9月15日(金)を受講料納付期間とします。

納付は指定の銀行口座への振込み限定となり、振込後の返還はできません。

振込手数料はご負担願います。

7 修了認定

修了要件(別紙参照)を満たした場合、徳島大学長と徳島県知事の連名により「健康寿命パートナー」と認定されます。複数年(最大4年間)にわたって修了要件を満たした場合も有効です。

8 備考

1) カリキュラム及びカレンダー等の詳細については、別紙を参照してください。

2) 講義・実習で使用する消耗品等、別途個人負担の費用がかかることがあります。

○お申し込み(お問い合わせ)先

徳島大学 人と地域共創センター事務室

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

TEL 088-656-7276 FAX 088-656-7277

(月~金 9:00~17:00)

