

健 康 増 進

動 向

平成12年度より「健康日本21（21世紀の国民健康づくり運動）」が開始され、生活習慣病の死亡、罹患、生活習慣上の危険因子などについて2010年までに具体的な目標を設定している。

これらの目標について地方自治体、マスメディア、企業、職場、家庭、学校、地域でそれぞれの機能を果たして支援する環境を整備することとしている。

当協会でも産業保健分野では健康保持増進措置（THP）を行っている。また、健康診断で有所見のあった受診者には生活習慣病改善プログラムを提供している。

THP

健康保持増進措置のスタート時は医学的検査、運動機能検査、生活状況調査を基に保健栄養指導・運動指導を全員対象に行ってきた。しかし、事業場における労働者の健康保持増進措置を円滑に推進するためには個々の事業所の特色に見合った内容のものを提供しなければならない。

当協会では現在THP事業として表に示した各コースに合わせて対応している。

実施事業所数は平成14年度で4事業所で、平成13年度より3事業所減少し、受診者数も平成13年度の486名に比べ140名と著しく減少した。これは平成13年度の経営者健康づくり体験セミナー実施のために一時的に受診者が増加したことを考慮してもかなりの落ち込みといえる。労働者の健康増進がさげばれている中、今後はさらに事業所のニーズに合った方策を模索し実施事業所の拡大、THPの普及に努めなければならないと考えている。

平成14年度THP事業実施団体一覧

項 目 別	受診者数
3日間コース	24人
2日間コース	23人
検査と健康指導コース	75人
運動機能検査と（運動）指導	18人
合 計	138人

＜生活習慣改善プログラム＞

心臓病や脳血管障害、がん、糖尿病など生活習慣に起因する疾患が増加している。これらの疾病の予防には、食生活や運動習慣の改善に加えて医学的データをきちんと理解しておくことも大切である。

人間ドックや健康診断の結果、生活習慣の改善が必要な所見があった人たちに、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが各プログラムを提供する。

生活習慣病改善教室

高脂血症、糖尿病（耐糖能異常）、高血圧などの所見のある人たちに、4ヶ月間、10回シリーズで医師、管理栄養士、健康運動指導士がチームで集団指導を行う。ベーシック・コース10名。フォローアップ・コース9名。延べ127名を指導。

LMP（ライフスタイル・モディフィケーション・プログラム）

コレステロール値や血糖値、血圧値を下げるために、「食事」と「生活習慣」についてのフード・アセスメントとライフスタイル診断をもとに保健師が6回シリーズで食・生活指導を行う。31名、延べ152名を指導。

栄養相談

管理栄養士が食事記録を解析し、「栄養素・食品構成」の状況をアセスメントし、栄養指導を行う。2名、延べ3名を指導。

ウォーキング・クリニック

ウォーキングで骨粗鬆症や生活習慣病の予防・改善など健康づくりをしたい人を対象に健康運動指導士がグループ指導を行う。ベーシック・コース80名。ステップアップ・コース61名。フォローアップ・コース48名。延べ506名を指導。

健康体力相談

健康体力を把握する運動負荷テスト（呼吸ガス併用）とボディ・コンポジション（超音波画像診断による形態計測）の測定をもとに、健康運動指導士が個別指導を行う。17名参加、延べ34名を指導。

セルフサポート支援プログラム

上記5つの生活習慣病改善プログラムの卒業生が継続して参加するプログラム。医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士がグループ指導する。述べ83名を指導。