

---

## 健 康 増 進

---

### 動 向

現在、当協会で開催されている健康増進事業は、職域健診・地域健診・人間ドック受診者を対象とした生活習慣改善プログラム、そして、栄養や運動の指導と検査結果の説明が実施されるセルフサポート支援プログラムなどがある。いずれも生活習慣病の発症予防、健康増進を目的とした事業であり、労働安全衛生法に基づく一般健康診断とは性質の異なるものである。

近年、高騰する医療費の抑制や企業における健康経営の推進等に後押しされ、健康の自己管理の必要性がクローズアップされてきている。それに伴い人々の関心が疾病の早期発見から、生活習慣病の発症予防や健康寿命の延伸を重視した概念へと大きく変化してきている。当協会で開催されている健康増進事業は一部「特定保健指導」と重なる部分もあるが、健診データを活用し、個人の特性を配慮した指導と自己管理のための知識の定着を目的とした内容をプログラムに取り入れ、実施されている。

### 生活習慣改善プログラム

このプログラムはヘルスアップコース、体力測定、各種教室からなっており、全て人間ドックの統括医が監修し、管理栄養士・健康運動指導士が指導を行っている。

ヘルスアップコースはメモリ付き身体活動量計の記録や食事調査から、健康運動指導士や管理栄養士が一人ひとりの身体活動量や食事量、またそのバランス等について解析、アドバイスをを行っている。

体力測定では、7つの項目（下肢筋力・上肢筋力・瞬発力・柔軟性・平衡性・調整力・敏捷性）の測定を行っている。また測定結果とともに健康運動指導士が個人に応じたアドバイスをを行っている。

ウォーキング&ストレッチ教室は効率的な脂肪の燃やし方や腰痛・肩こり予防のストレッチの方法などを体験してもらう。カラダ「ひきしめ」教室では、自宅のできる運動や、参加者のリクエストに応じて気になる部分の「ひきしめ」を行っている。栄養教室では体重コントロールのための基礎知識と、

長続きさせるためのポイントと一緒に考えていく。

### セルフサポート支援プログラム

生活習慣改善プログラムの卒業生が情報交換をしながら、お互いの支援ができるように、医師、管理栄養士、健康運動指導士がグループでの支援を行う。また、毎回、精密総合健診部部长菊池美也子医師による血液検査の結果説明が行われる。

本年度は、《栄養編》として平成26年6月・7月に「油の真実！～賢い油？脂？の取り方～」平成27年2月・3月に「食塩と高血圧予防」、《運動編》として平成26年10月・11月に「今からでも遅くない！～下半身の上手な鍛え方～」と題した講座を計6回開催し、延べ52名にアドバイスを行った。

### 健康づくり実践活動

T社・T健康保険組合による健康学習会は、生活習慣病に関連する健診結果において、40歳以降で有所見率が大きく増加する点に着目し、その一步手前の36歳から、4年に1回実施している。生活習慣病関連因子や多項目に渡るハイレベル健診と同時に早期から疾病予防の重要性を認識してもらおうと、健康学習会を全対象者に実施。更に被扶養者も一緒に参加する事も大きな特徴となっている。学習会の中で当日の健診結果と食習慣・身体活動の調査結果と一緒に確認することで自身の生活習慣を振り返り、現状の維持や生活習慣改善のポイントを確認し、目標の設定を行う事が出来る。

現在2クール目にはいり、学習会の内容に口腔衛生なども加わり、45回の開催で168名が参加した。

---

関係の集計表は158頁に掲載

---