

## 健 康 教 育

### 動 向

平成27年の日本人の平均寿命は、女性87.05歳、男性80.79歳（27年厚生労働省「簡易生命表」より）で、いずれも過去最高を更新した。厚生労働省では介護を受けたり、寝たきりになったりせずに自立して生活できる「健康寿命」も算出しているが、男女とも10歳程度の開きがあり、この差を縮めることが大きな課題となっている。

また、毎年、異なるテーマで報告している『厚生労働白書』の平成28年度テーマは、「人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える」。白書では、団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据えて、さまざまな取り組みについて取り上げている。そのなかでキーワードとなっているのが「フレイル」。フレイルとは、「Frailty」に対する日本語訳で、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などといわれる。日本老年医学会では、正しく介入すれば、生活機能の維持や向上が可能であるということを強調し、平成26年にフレイルに関するステートメントを公表している。現在、高齢者となっても健康で活躍できるよう、健康づくりの取り組みが、官民をあげて始まっている。

こうした動向を視野に入れ、当協会でも、ロコモティブシンドローム予防などへの対応もスタートさせた。また従来どおり、健康寿命の延伸へ向け、現役世代からの健康づくりの重要性も訴え、企業や団体の特性に合わせた健康支援活動に取り組んだ。

### 広報活動

「広報活動推進本部」を中心に検討を加え、県民の健康の増進と福祉の向上を目指し、県民から高い信頼を得られるよう広報活動を展開した。

定期刊行物は、機関紙「健康かながわ」（月刊）と機関誌『予防医学』、『事業年報』（各年刊）。研究誌である『予防医学』は、「女性のヘルスケアと予防医学」を特集テーマとし、多方面にわたる女性の健康課題を取り上げた。また「ピンクリボンかながわ」の活動が10周年を迎え、これを機に「健康かながわ」では座談会を、『予防医学』ではこれまでの活動をまとめ報告を行った。そのほか個人受診者へ向けた会報紙「マリンプルー」を年3回発行した。

### 健康教育の企画・支援活動

#### （1）セミナー受託事業・健康教育活動

自治体の職員も含め、主に産業保健分野において健康づくり活動の支援を行った。平成17年度以来、

職員の研修に関わっているK自治体は、23年度より公募型プロポーザル方式の提案に変更。今年度、当協会は、メンタルヘルス研修会を受託した（表2）。Y市職員に対しては、腰痛健診と連動し、年4回の腰痛・肩こり解消講座を実施した（表3）。

そのほか企業・団体のそれぞれの要望に応じて、運動指導・栄養指導など健康づくり活動の企画・提案を行い、講師派遣を73回行った。そのうち保健師による特定保健指導では、「運動指導オプション」も提案、受託し、好評を得ている。また労働安全衛生法改正により昨年12月からストレスチェック制度が導入され、メンタルヘルス研修会の講師派遣のニーズも数多くみられた。健康運動指導士・保健師・管理栄養士による指導内容は、表4・5・6である。また受診者を対象として自分の健康は自分で守ってもらおうと、中央診療所を会場に「わくわく健康講座」を年3回開催（表9）。さらに今年度からロコモ予防として、ロコチェックとロコトレ教室を開講した。

#### （2）健康支援スタッフ研修会

神奈川県内のがん検診担当者や保健師などを対象に、神奈川県都市衛生行政協議会と神奈川県町村保健衛生連絡協議会との共催で「予防医学実務研修会」を開催。厚生労働省は、がん検診の指針を改正し、28年4月から50歳以上を対象に、胃内視鏡検査による胃がん検診が導入された。これを受け「内視鏡による胃がん検診」をテーマに研修会を実施した（表8）。産業保健分野では、事業所の衛生担当者、保健師、看護師等を対象に、かながわ健康支援セミナー（業務部主催）を年7回開催（表7）。ニーズの高まっているストレスチェック制度の問題をはじめ、メンタルヘルス対策など産業保健分野におけるタイムリーな話題を取り上げた。

### 健康づくり実践活動

T社・T健康保健組合による健康学習会は、今年で8年目。高質な健診と学習会のプログラムも同社の健康経営の一環ともいえ、プログラムの充実に努めた。また神奈川県から「かながわME-BYO見える化センター」の認定を受け、そのプログラムの中核となる健康長寿支援プログラムの試行を進め、29年度の事業化へ向けて検討を行った。上記の詳細な内容については別項を参照されたい。

関係の集計表は156頁に掲載