

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活か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、事業所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くてはならない。

当協会では現在THP事業として表に示した各コースを準備し事業所毎のニーズに合わせて対応している。このうち1日コースは中小企業における心とからだの健康づくりの普及・定着を図るために経営者に体検受診（THPステップアッププラン）を目的に設置したコースである。

実施事業所数は平成13年度で7事業所で、平成12年度より1事業所増えているが、これは平成13年度に経営者健康づくり体験セミナーを実施したためである。実施数は前年より101名の増加がみられたが、平成13年度のみ2日間コースを実施した事業所（受診者数252名）があったため一時的に増加したもので、傾向としては減少傾向にあるといえる。

項 目 別	受診者数
3日間コース	29人
2日間コース	293人
1日コース（経営者健康づくり体験セミナー）	20人
検査と健康指導コース	101人
運動機能測定のみ	15人
運動機能測定と指導	28人
合 計	486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13名。フォローアップ・コース6名。延べ148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）

高コレステロール値や中性脂肪を下げるために、「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。12名、延べ72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4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59名。ステップアップ・コース45名。フォローアップ・コース37名。延べ378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（呼気ガス併用）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。16名参加、延べ32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。延べ72名を指導。