

# 健 康 教 育

## 動 向

平成15年5月に「健康増進法」が施行された。マスコミなどの影響もあり、一般の関心は第25条の「受動喫煙」の規制に注目が集まりがちであった。しかし、本法は「健康日本21」の法的根拠となるもので、急速な高齢化や生活習慣病の増加に対応するため、これまでばらばらであった健康診断の実施方法の統一をめざし、生涯を通じて自らが健康管理していけるよう環境を整備し、的確な情報を提供し、住民主体の健康づくりを支援していくことが基本理念となっているということを忘れてはいけない。

ところで、このような健康づくり運動の背景には、年間31兆円（14年）を超える国民医療費の問題もある。東北大学の辻一郎教授らは、宮城県での「大崎国保加入者コホート研究」で、喫煙・肥満・運動不足という3つの生活習慣をそれぞれ組み合わせ、それと医療費との関係を分析している。それによると3つのリスクをすべて持たない人に比べて、喫煙習慣だけある人は7%、肥満のみある人は2%、運動不足（1日の歩行時間1時間未満）だけは26%、リスクを3つとも持つ人は35%も医療費が高くなっているという。

このような観点からも、今後、健診の事後指導あるいは健康教育といった生活習慣に関わる指導の分野がますます大きくクローズアップされてくるだろう。当協会も健康づくり活動を支援する一員としてそのサポート態勢のさらなる整備・充実に務める必要がある。これらの動向も踏まえ、健康教育センターでは機能を4つに整理し、活動を展開した。

## 広報活動

「広報活動推進本部」を中心に当協会の広報活動の充実に努め、情報センター機能の充実と推進を図った。定期刊行物としては、機関紙「健康かながわ」を毎月発行。また当協会の研究専門誌である機関誌『予防医学』（特集は「健診における臨床検査の標準化」）と『事業年報』およびACクラブと人間ドックの会報紙の編集に携わり、発行した。あわせて当協会のパンフレット等の企画・作成にあたった。

またホームページの編集・運営にも携わり、コンテンツの見直しを図り、人間ドックと婦人健診、禁煙外来の予約をウェブ上で行えるようにした。

## 健康教育の企画・支援活動

### (1) セミナー委託事業

伊勢原市、箱根町、寒川町健康セミナーを受託し、企画から実践まで事業活動の支援を行った（表3-5）。健康セミナーの内容は、2つのタイプを提案、グレードが高いものとして「①ボディコンポジション（超音波による内臓脂肪測定）②アクティビ

ティ・アセスメント（日常の活動量測定）③血液検査による評価④運動指導⑤栄養指導など」、簡易版として超音波検査、血液検査を除いたものを提案している。

そのほか身体活動を高めるセミナーを実施し、産業保健分野もあわせ、計5団体を受託。

### (2) 一般健康教育

各自治体及び企業の健康教室に対して、運動指導を中心に、健康づくり活動の企画とあわせ講師派遣を行い、計42回開催された。

### (3) 健康支援研修会活動

県都市衛生行政協議会と県町村保健衛生連絡協議会との共催により、検診担当者、保健師などを対象に「健康増進法」をテーマとしてがん集団検診研修会を開催。また保健師を対象に国立保健医療科学院の岩永俊博・研修企画部長の研修会を開催した。

産業保健分野では、事業所の衛生担当者、保健師、看護師等を対象に健康管理懇談会（業務部主催）を年7回開催している。

### (4) 都市型健康教育活動

健康教育活動を集客のある場に求め、当協会の広報も兼ねデパートやカルチャーセンターで活動を展開。また当協会中央診療所の受診者を対象に「自分の健康は自分で守る」ことを意識してもらおうと「わくわく講座」を毎月開催した。

### (5) メンタルヘルス活動

メンタルヘルス対策へ向け、「健康管理型メンタルヘルス」の提案を行い、本年度より事例検討会を実施し、その普及と充実に努めた。

## 健康づくり実践活動

境界域の代謝改善と骨粗しょう症などの機能改善を目指し、「ウォーキング・クリニック」「健康体力相談」そして産業保健医局、保健相談室と連携し、「生活習慣病改善教室」などを開催した。

そのほか人間ドックのオプション「健康づくりプログラム」及び産業保健分野のTHPではヘルスケアトレーナーが健診とあわせ運動指導と処方を行っている。なお、今年よりTHPステップアッププランの「職場健康づくり支援サービス」のモデル事業所が1団体新たに加わった。（「健康増進」の項参照）

## 事務局支援活動

県下の養護教諭の自主的な研究会の「神奈川学校保健研究会」、「禁煙、分煙活動を推進する神奈川会議」の事務局活動のサポートを行った。特に学校保健研究会は35周年を迎え、夏樹静子さんを招いての記念講演会を実施した。（事務局の項参照）

関係の集計表は147頁に掲載