

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）」が展開され、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生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、健康診断で有所見で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

健康保持増進のスタート時は、職場の健康づくり助成金を活用し、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、心理相談、運動指導を全員対象に行ってきた。しかし、助成金給付対象変更後、事業所の状況に合わせ様々な実施形態を取るようになった。

その形態としては、事業所の規模に関係なく予算や日数、実施項目、継続支援、健診事後指導をTHPの中で実施するなどの各コースを提供している。

現在、当協会では、THP事業として表に示した各コースで対応している。

また、当協会は中央災害防止協会（中災防）の労働者健康保持増進サービス機関の認定を受けていることから、中災防の実施するTHPステップアッププランも実施している。

今後も、事業所の状況に合わせたTHPのデザインを提供し、THPの普及に努めていきたい。

平成16年度THP事業実施コース一覧

コ ー ス	事業所数	実施数
①医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導、保健指導	2 事業所	46
②医学的検査、生活状況調査、健康診断結果の事後指導に併用した健康指導（保健指導）	1 事業所	26
③医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導	1 事業所	24
④運動機能検査、生活状況調査、運動指導、保健指導	1 事業所	39
⑤THPステップアッププラン	1 事業所	18

〈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。これらの疾患の予防には、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、有所見があり生活習慣の改善が必要な人たちに医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が「生活習慣病改善プログラム」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。17名が指導を受けた。

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。64名、延べ210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。5名、延べ10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73名、ステップアップコース56名、フォローアップコース41名。延べ454名を指導。38回で256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。22名参加、延べ44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155名を指導。