

健 康 教 育

表 1 16年度健康創造室企画課活動概要・指導実績

広 報 活 動 (情報の収集・発信)	報道・情報提供	ホームページの編集・運営	
		パブリシティ活動	
		プレスサービス (日刊各新聞の情報提供)	
	編集・出版	機関紙「健康かながわ」	6,500部 毎月15日発行
		機関誌「予 防 医 学」	4,500部 年1回発行
		機関誌「事 業 年 報」	4,500部 年1回発行
		会員機関紙 ・ACクラブ会報紙「マリンプルー」 ・人間ドック会報紙「リズムック・ウェーブ」	3,000部 年4回発行 6,000部 年2回発行
協会報「広場」		デジタル配信	
広報媒体作成 パンフレット、リーフレット、ポスター、パネル 等の企画・製作	随時作成		
健康教育の企画・ 実施支援活動	キャンペーン活動の支援	がん征圧月間行事 (9月)	協力
		労働衛生週間行事 (10月)	協力
		すこやかかながわ1万人健康ウォーク (11月)	健康生活展参加
		生活習慣病予防習慣行事 (2月)	協力
	都市型健康教育活動	朝日カルチャーセンター・横浜「健康講座」 (企画協力)	20回
	地域保健活動	がん集団検診研修会 (別掲)	1回
		健康教育セミナー (委託事業)	5団体 (58回)
		健康教室 (講師派遣)	15回
	地域保健分野での指導回数 (上記含む) の実数小計		327
	産業保健活動	健康支援セミナー	7回
		メンタルヘルス事例検討会	4回
		健康教育セミナー (委託事業)	1団体 (6回)
		健康教室 (講師派遣)	12回
	産業保健分野での指導回数 (上記含む) の実数小計		34
中央診療所内受診者健康 教育・支援活動	わくわく講座 (毎月開催)	11回	
	金曜サロン (第2金曜日開催)	10回	
健康づくり 実践活動	生活習慣病予防・改善 プログラム	ウォーキング・クリニック (測定含む)	256 (人)
		健康体力相談 (測定含む)	24 (人)
		セルフサポート支援プログラム	155 (人)
	健康づくりプログラム	人間ドックオプション…KZP (健康づくりプログラム)	36
		産業保健分野…THP (トータル・ヘルス・プロモーションプラン)	6団体 (153)
中央診療所内での指導回数 (上記含む) の実施小計		102	
事務局支援活動	事務局	神奈川学校保健研究会 (P.63 参照) (月1回例会、夏期講習会3日間)	14
		禁煙、分煙活動を推進する神奈川会議 (P.63 参照) (理事会・総会・講演会)	随時
その他の指導 (専門学校指導など) 回数小計		34	
総 計		497	

地域保健活動(自主・委託事業)

表2 第28回がん集団検診研修会(会場:逗子市保健センター)

(神奈川県都市衛生行政協議会=会長・逗子市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・大磯町との共催)

月日	テーマ	講師	参加者
8/20	第Ⅰ部 乳がん検診の改正のポイントとその背景 -マンモグラフィ併用検診をめぐって- 第Ⅱ部 子宮がん検診の改正のポイントとその背景 -子宮がん車検診35年間の成績から-	聖マリアンナ医科大学外科学 乳腺・内分泌外科講師 緒方 晴樹 県予防医学協会婦人検診部部长 岡島 弘幸	67

表3 伊勢原市 健康セミナー「しぼれ!体脂肪」2回/年

回	月日	内容	参加者
1	4/14	自分の身体を測ろう!	35
	9/30	身体計測、体脂肪測定、血液検査等	
2	4/28	第1回目の結果説明	
	10/7	オリエンテーション	
3	5/12	あなたの活動量はどのくらい?	
	10/21	活動量を高めよう! からだのお手入れ術-ストレッチング	
4	5/26	美味しいダイエット計画①	
	11/4	-あなたの食事カロリーは!?	
5	6/9	活動量の変化は?	
	11/18	歩きの質を高めよう! -いろいろな歩き方-	
6	6/23	美味しいダイエット計画②	
	12/2	-メニューづくり編-	
7	7/14	変化を測ろう!	
	12/16	身体計測、体脂肪測定、血液検査等	
8	7/28	医師、栄養士、健康運動指導士による結果説明報告会	
	17年1/13		
「しぼれ!体脂肪 スキルアップ・コース」 (前年度後期開始と16年前期4月開始コースのフォローアップ)			
1	(15年度フォロー) 4/28	【運動編】からだのお手入れ術-関節障害から身を守り、効果的に運動しよう-	15
	(前期フォロー) 10/7		
2	5/13	【栄養編】美味しいダイエット計画③	
	10/28	-ダイエット食をつくろう	
3	6/9	【運動編】ストレス解消法-リラクゼーション	
	11/18		
4	7/14	【測定】半年後の自分の身体を測ろう!③	
	12/16	身体計測、体脂肪測定、血液検査等	
5	7/28	結果説明会	
	17年1/13		

表4 寒川町 ウォーキングセミナー

回	月日	テーマ	参加者
1	6/16	日頃の活動量をみる 活動量を高める工夫	20
2	7/1	ストレッチングで気持ちよく 健康バランス食の昼食	
3	7/8	活動量の変化をみる ウォーク指導	
4	7/29	歩きの質をみる 運動指導	

施設内指導

表8 ウォーキングクリニック

指導	人数	回数
	256	38

表9 健康体力相談

	人数	回数
測定	6	4
指導	18	5
計	24	9

表5 山北町:肥満、生活習慣病の予防改善を目的とした健康教育プログラム

回	月日	テーマ	参加者
1	9/3	測定 超音波測定装置で内臓脂肪の厚さを測定	30
2	9/17	講義 あなたの活動量はどのくらい? 活動量を高めよう	
3	10/8	実技① からだのお手入れ術 ~ストレッチング~	
4	10/15	実技② 活動量の変化は? 歩きの質を高めよう	
5	12/3	効果測定 超音波測定装置で内臓脂肪の厚さの測定し・血液検査	
6	12/17	結果説明 測定の結果の説明	

表6 横浜市総務局「生活改善セミナー」

回	月日	テーマ	参加者
1	7/月上旬~ 8/月上旬	①検査(採血・運動負荷テスト・脂肪測定)②計測(体重・身長・血圧測定)③診察・問診	29
2	8/23・25	④検査の結果説明(医師)⑤集団指導(栄養・運動)	
3		⑥栄養個別指導⑦運動個別指導(実技指導を含む)	
4	11/9・10	⑧講習会(栄養講義・運動実技指導)	
5	12/月上旬~ 中旬	⑨検査(採血・運動負荷テスト・脂肪測定)⑩計測(体重・血圧測定)	
6	1/25・26	⑪最終結果説明 集団指導(栄養・運動)	

表7 横浜市福祉局「健康づくりセミナー」

日程	コース名
7/13、11/16	肩こり・腰痛予防 (東洋医学で改善しよう)
7/27、12/7	肩こり・腰痛予防 (セルフケアで改善しよう)

表10 セルフサポート支援プログラム

	人数	回数
計	155	9