

健 康 教 育

表 1 17年度健康教育センター概要・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)	15回
	地域保健活動	がん集団検診研修会 (県市町村の衛生担当者・保健師等対象)	1回
		健康教育セミナー (委託事業)	5団体(103回)
		健康教室 (講師派遣)	26回
	地域保健分野での指導回数 (上記含む) の実施小計		388
	産業保健活動	かながわ健康支援セミナー	9回
		メンタルヘルス事例検討会	3回
		健康教育セミナー (委託事業)	2団体(24回)
		健康教室 (講師派遣)	26回
	産業保健分野での指導回数 (上記含む) の実施小計		37
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)	12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	セルフサポート支援プログラム	86(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)	25(人)
		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(134人)
	中央診療所内での指導回数 (上記含む) の実施小計		41
事務局支援活動	事務局	神奈川学校保健研究会 (月1回例会、夏期講習会3日間)	14回
		禁煙、分煙活動を推進する神奈川会議 (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		16
総 計		482	

地域保健活動(自主・受託事業)

表2 第29回がん集団検診研修会(会場:松村ガーデンホール・神奈川県予防医学協会7階)
(神奈川県都市衛生行政協議会=会長・三浦市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・寒川町との共催)

月日	テーマ	講師	参加者
8/8	健康日本21を実現するための市町村の役割	厚生労働省大臣官房参事官(健康担当) 瀬上清貴	56

表3 伊勢原市健康セミナー「しぼれ! 体脂肪」
8回シリーズ・2クール/年
前期4/20-7/27 後期9/29-06.1/12

回	内容	参加者
1	自分の身体を測ろう! 身体計測、体脂肪・内臓脂肪厚測定、血液検査等	前期 33
2	第1回目の結果説明 オリエンテーション	
3	あなたの活動量はどのくらい? 活動量を高めよう! からだのお手入れ術-ストレッチング	後期 31
4	美味しいダイエット計画① -あなたの食事カロリーは!?-	
5	活動量の変化は? 歩きの質を高めよう! -いろいろな歩き方- ライフコーダ測定	
6	美味しいダイエット計画② -メニューづくり編-	
7	変化を測ろう! 身体計測、体脂肪・内臓脂肪厚測定、血液検査等 ライフコーダ測定	
8	結果説明・報告会	
「しぼれ! 体脂肪 スキルアップ・コース」 2クール/年		
上記セミナーのフォローアップ 4回シリーズ 20		

表4 伊勢原市「マイヘルスプログラム」
10回シリーズ・2クール/年
伊勢原市における包括的な保健・医療に関するモデル事業
(厚生労働省・国保中央会モデル事業)
「中高年健康づくり運動指導事業(中高年体力づくりパワーアップ事業)」 3/29-11/22

項目	内容	参加者
計測	形態(内臓脂肪厚測定も含む)、筋力、有酸素能力、安静時代謝量、動脈硬化度、血液検査、活動量	Aコース 36 Bコース 39
1-10回	伊勢原市総合運動公園体育館のトレーニング室にあるマシンを利用し、健康運動指導士等の指導に基づいて、テキストに沿ったトレーニングを3ヵ月間(2コース)実施した。	
効果測定	形態(内臓脂肪厚測定も含む)、筋力、安静時代謝量、動脈硬化度、血液検査、活動量	

表5 伊勢原市「らくらく講座」
5回シリーズ・3クール/年
伊勢原市における包括的な保健・医療に関するモデル事業
(厚生労働省・国保中央会モデル事業)
高齢者ヘルスアップサポート事業 5/13-12/2

回	内容	参加者
1	からだを調べましょう	第1回 60 第2回 43 第3回 41
2	動かしてみよう	
3	痛みをやわらげましょう	
4	動かしてみよう-応用編 棒体操	
5	専門家からのアドバイス・実践	

表6 山北町「ムービングダイエット教室」
6回シリーズ 8/19-12/21

回	内容	参加者
1	事前測定 身体計測、体脂肪・内臓脂肪厚測定等、ライフコーダ測定	28
2	第1回目の結果説明 オリエンテーション	
3	あなたの活動量はどのくらい? 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	活動量の変化は? 歩きの質を高めよう! -いろいろな歩き方- ライフコーダ測定	
5	効果測定 身体計測、体脂肪・内臓脂肪厚測定、ライフコーダ測定	
6	結果説明・報告会	

表7 箱根町「ヘルス&シェイプアップ」
5回シリーズ 11/16-06.3/15

回	内容	参加者
1	事前測定(身体計測・体脂肪率・腹囲)、体力測定、ライフコーダ測定、オリエンテーション、ウォーキング指導	20
2	第1回目の結果説明 安全で効果的な運動の実際-ストレッチ、自重エクササイズ 栄養ワンポイントアドバイス	
3	食事調査の見方とアドバイス ストレッチの実際	
4	効果測定(身体計測・体脂肪率・腹囲)、体力測定、ライフコーダ測定、ストレッチ&ウォーキング	
5	結果説明・報告会 ストレッチ&リラクゼーション	

表8 寒川町「ウォーキングセミナー」
4回シリーズ 6/16-7/26

回	内容	参加者
1	日頃の活動と活動量を上げる ライフコーダ測定	20
2	からだほぐしのストレッチング 健康食の昼食	
3	活動量の変化 ウォーキング指導 ライフコーダ測定	
4	動きの質を高める ライフコーダ測定	

表9 葉山町「ウォーキングセミナー」
8回シリーズ・2クール/年

	内容	参加者
前期 5/9-6/27	ウォーキング関連ミニ講和 葉山周辺のウォーキング	26
後期 06.1/16-3/2	ウォーキング関連ミニ講和 葉山周辺のウォーキング	
		24

産業保健活動(受託事業)

表10 神奈川県職員研修会

項目	実施回数	内容	参加
安全衛生主任者等研修会	1	わかりやすい健康管理 -安全衛生主任者等の役割- 【話題提供】 「禁煙外来の状況とその効果」	131
一般健康教育講座	5	生活習慣病予防の運動 「ピラティス&ストレッチ」	56
		生活習慣病予防の運動 「ピラティス&ストレッチ」	55
		生活習慣病予防の運動 「姿勢改善エクササイズ-腰痛・肩こり予防」	37
		生活習慣病予防の運動 「ピラティス&ストレッチ」	31
		生活習慣病予防の運動 「姿勢改善エクササイズ-腰痛・肩こり予防」	36
メンタル研修会 (一般職員対象)	3	職場でのこころの健康	149
		働くひとのメンタルヘルス -ストレスとつきあう-	105
		職場のメンタルヘルス対策 -企業のメンタルヘルス対策の取り組み-	82
メンタル研修会 (管理監督者対象)	6	管理職のためのメンタルヘルス基礎講座	34
		管理職のためのメンタルヘルス基礎講座	22
		管理職のためのメンタルヘルス基礎講座	26
		管理職のためのメンタルヘルス基礎講座	28
		管理職のためのメンタルヘルス基礎講座	14

表11 横浜市生活習慣改善セミナー 6回 7月-06.2月
(対象:健康診断でBMI 30以上かつ循環器、脂質、糖の項目で所見があった横浜市職員)

回	内容	参加者
1	身体計測(身長・体重・血圧・腹囲、体脂肪・内臓脂肪厚測定等) 血液検査 運動負荷テスト 事前測定(ライフコーダ・食事記録①)	20
2	検査の結果説明 医師診察・管理栄養士による個別指導	
3	健康運動指導士による集団指導	
4	中間測定(ライフコーダ・食事記録②) 管理栄養士・健康運動指導士による指導 身体計測(身長・体重・血圧・腹囲)	
5	効果測定 ライフコーダ・食事記録③ 身体測定・血液検査	
6	結果説明 医師診察・栄養指導	

表12 横浜市福祉局「健康づくりセミナー
腰痛・肩こりコース」 7月-11月

回	内容	参加者
1	どこでも簡単ストレッチでセルフケア	19
2	東洋医学で改善しよう	12
3	どこでも簡単ストレッチでセルフケア	7
4	バレエ・ストレッチ	9

施設内事業

表13 協会50周年記念事業 平成18年1月16日~20日

①「わくわく講座」…運動・栄養・休養・がんを学ぼう!

回	内容	講師	参加者
1	女性のがんを知ろう	蔵本博行(当協会中央診療所 部長)	21
2	体験できるあなたのツボ	佐々木貴也(あたた治療院 院長)	19
3	医食同源	鈴木忠義(当協会 常勤顧問)	22
4	アロハフィットネス	伊藤洋子(ウエルネスコーディネーター)	9
5	ホームエクササイズ	小林辰也(当協会 健康運動指導士)	10

②個別健康教育プログラム
体験コーナー

生活習慣病改善プログラム
栄養チェック
禁煙プログラム
ストレスチェック

③相談コーナー

健康相談
栄養相談
禁煙相談