

健 康 増 進

動 向

現在、当協会で開催されている健康増進事業は、職域の分野では1988年改正労働安全衛生法の「健康の保持増進」に基づくTHPの他、職域健診、地域健診、人間ドック受診者を対象にした生活習慣改善プログラムがある。生活習慣改善プログラムでは個人を対象にしたLMP(ライフスタイル・モディフィケーション・プログラム)、栄養相談と集団指導のセルフサポート支援プログラムが行われている。いずれも生活習慣病の発症予防、健康増進を目的とした事業であるため、2007年度までの定期健康診断とはやや性質の異なるものであった。しかし、2008年度から始まる「特定健診・特定保健指導」では生活習慣病の発症予防を主眼とした「特定保健指導」が取り入れられており、早期発見から予防中心指導を重視した概念へと大きく変化した。当協会で開催されている健康増進事業は一部「特定保健指導」と重なる部分もあり、2008年度の「特定健診・特定保健指導」実施以降の動向を見ながら「特定保健指導」とは性質の異なる、より濃密な質の高いプログラムを提供できるよう、適宜見直してゆく必要がある。

THP

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」はスタート時は、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が、現在では、事業所の健康増進への考えに見合った実施内容を提供していくことが必要と考えられる。その内容としては、事業所の規模にかかわらず、実施項目、対象者、健診事後指導をTHPの指導に取り入れるなど、事業所の要望に合わせたコースを提供しているが、年々実施事業所及び実施数は減少しており平成18年度は表のとおりであった。

平成18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	1事業所	17
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	18
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	26

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、栄養指導をおこなう。

1名、延べ2名を指導。

セルフサポート支援プログラム

生活習慣病改善プログラムの卒業生が情報交換をしながら、お互いの支援ができるように医師、管理栄養士、健康運動指導士がグループ指導の支援をする。

管理栄養士からは、新しく出された食事バランスガイドから何をどれだけ食べたら良いか、

自分にあった料理の組み合わせや量。適正体重を維持するために、毎日の食事のとり方などのレクチャー。

健康運動指導士からは、体脂肪を燃やす運動、筋肉を付ける運動の種類や方法。身体を動かす楽しさを体験していただき、自分の健康度を再確認していただいた。

また、毎回 菊池医師による血液検査の結果説明があり。6回実施で69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)

個別健康支援プログラムを生活習慣病外来で実施してから4年が経過する。標準的健診・保健指導プログラムで進めている効果評価の証明された方法である。高脂血症・耐糖能異常・高血圧についてのプログラムについて六か月間、保健指導を行う。42名、延べ141名を指導。

セルフサポート支援プログラム

生活習慣病改善プログラムの卒業生が情報交換をしながら、お互いの支援ができるように医師、管理栄養士、健康運動指導士がグループ指導の支援をする。

管理栄養士からは、新しく出された食事バランスガイドから何をどれだけ食べたら良いか、

自分にあった料理の組み合わせや量。適正体重を維持するために、毎日の食事のとり方などのレクチャー。

健康運動指導士からは、体脂肪を燃やす運動、筋肉を付ける運動の種類や方法。身体を動かす楽しさを体験していただき、自分の健康度を再確認していただいた。

また、毎回 菊池医師による血液検査の結果説明があり。6回実施で69名を指導。

関係の集計表は154頁に掲載