

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T H P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、適宜見直していく必要がある。

T H P

「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、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T H P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19年度は表のとおりであった。

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5年目となる。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、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

平成19年度T H P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	14
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	20

六か月間、保健指導を行う。LMPでの実績は20年度から始まる特定保健指導の動機づけ支援・積極的支援のプログラムづくりに活用した。対象者38名、延べ104名を指導。

生活習慣改善プログラム

本年度から、主に協会で開催された人間ドックを受診した方へのオプションメニューとしての健康教室である生活習慣改善プログラムを立ち上げた。このプログラムはヘルスアップコース、体力測定、各種教室（運動実践教室、栄養教室）からなっており、全て人間ドックの統括医が監修し、管理栄養士・健康運動指導士が指導を行っている。人間ドック以外からの参加も可能であり、コースの流れ、概要を図に示した。

ヘルスアップコースのコンセプトは自分自身の栄養や運動などの生活習慣を「知る」ことである。そして、「知る」ことにより、より良い生活習慣に向けてどのようなことができるかを考えていく講座である。各自の食事記録や歩数計による記録から食習慣や身体活動の量やパターンを確認し、今後の生活習慣改善への動機付けにつながるよう、管理栄養士や健康運動指導士がアドバイスをを行っている。

体力測定では元気な日常生活を送るために必要な体力7項目の測定を行っている。測定結果とともに健康運動指導士が各自に応じたアドバイスをを行っている。

ウォーキング&ストレッチ教室では楽しく効率的な脂肪の燃やし方や運動後のストレッチの方法などを体験してもらう。カラダ「ひきしめ」教室では、簡単、楽しい、自宅でできるひきしめ運動を身につけてもらっている。栄養教室ではダイエット（体重コントロール）のための基礎知識と、長続きさせるためのポイントを一緒に考えていく。

セルフサポートプログラム

生活習慣改善プログラムの卒業生が情報交換をしながら、お互いの支援が出来るように、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。また、毎回、菊池医師による血液検査の結果説明が行われる。

本年度は、平成19年9月・10月に栄養2回、平成20年2月に運動2回を開催し、39名を指導した。

栄養編では、【アンチエイジング（抗加齢）～健康長生きのための食生活～】と題しまして、日常生活や食事のできる元気で長生きをするためのポイントを伝えた。運動編では【今日からはじめられる体力づくり】と題しまして、日常生活の中で特別な器具を使わなくても自宅でできる運動の紹介をし、筋力をつけることはQOL（生活の質）の向上になり、肥満予防ならず、腰痛・肩こりの予防にもなることを体験した。

関係の集計表は157頁に掲載