

健 康 増 進

動 向

現在、当協会で実施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事業、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L M P (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り、労働安全衛生法に基づく定期健康診断とは性質の異なるものである。2008年度から始まった「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。当協会で実施されている健康増進事業は一部「特定保健指導」と重なる部分もあるが、多くの対象者に対し、少ない指導回数で行う「特定保健指導」に対し、より濃密な質の高い健康増進のメニュー、プログラムを用意している。

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。しかし現在は、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20年度は表のとおりであった。

平成20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	10
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	17

生活習慣改善プログラム

主に協会では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育である生活習慣改善プ

ログラムを平成19年度より実施している。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る。

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、自宅でできる運動を身につけてもらっている。体重コントロール、塩分、摂取、脂質についてなど、毎月テーマに沿って開催されている。

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。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20年6月・7月、平成21年2月・3月に栄養4回、平成21年7月・9月に運動2回を開催し、58名にアドバイスした。

栄養編では平成20年6月・7月「バランス生活～バランスのとれた食生活とは？～」平成21年2月・3月「栄養いろは」と題しまして、料理カードやエプロンシアターなどを使った参加型の講座で栄養の基本から栄養バランスのポイントを伝えた。運動編では「コア・コンディショニング：腹筋の使い方からひきしめ」と題しまして、腹筋群を上手に使い、腰痛予防から、カラダのひきしめになる運動を体験した。

関係の集計表は159頁に掲載