

# 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年に改正された労働安全衛生法の「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。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

「事業所における労働者の健康保持増進のための指針」は昭和63年度のスタート時より、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。平成21年度は新たにデモンストレーション事業が導入され個々の健康づくりに対する意識付けを行った。

実施数は表のとおりであった。

### 平成21年度T H P事業実施コース一覧 (デモンストレーション事業含む)

コ ー ス	事業所数	実施人数 (合計)	実施回数
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	10	1
医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導、	1	17	1
生活状況調査、集団型健康指導	3	159	7
生活状況調査、集団型健康指導、個別健康指導（一部希望者）	3	120	9

### 生活習慣改善プログラム

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育である。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。

ヘルスアップコースのコンセプトは自分自身の食事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。

体力測定では元気の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腰痛・肩こり予防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、10月・11月に栄養指導を2回、6月・7月、2月・3月に運動指導を計4回開催し、合計56名にアドバイスをを行った。

栄養編では「メタボリックシンドロームと食生活+特定健診、特定保健指導」と題して、メタボリックシンドロームの基本と食生活および、平成20年度からはじまった特定健診や特定保健指導について解説した。運動編では6月・7月は「健康ストレッチ」、2月・3月は「キレイな姿勢を維持する筋力をつける方法」と題して、腰痛・肩こり予防に役立つストレッチや、良い姿勢を保つための筋肉の鍛え方を体験した。

関係の集計表は167頁に掲載