

健 康 教 育

表 1 21年度健康創造室企画課 健康教育 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」	7,500部 毎月15日発行
		機関誌「予防医学」	3,500部 年1回発行
		機関誌「事業年報」	3,500部 年1回発行
		会員機関紙 ・ＡＣクラブ会報紙「マリンブルー」	1,000部 年3回発行
		協会報「広場」	デジタル配信 年4回
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
		ピンクリボン運動	主催・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
		生活習慣病予防週間行事（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（企画協力）	4回
	地域保健活動 （住民対象）	予防医学実務研修会（市町村の衛生担当者・保健師等を対象）等	2回
		健康教室（講師派遣）	3回
	地域保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		10
	産業保健活動 （従業員・自治体職員対象）	かながわ健康支援セミナー（産業衛生担当者・産業医・保健師等）／業務部主催	7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（17回）
		健康教室（講師派遣）	34回
	産業保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		80
	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）	11回
健 康 づ く り 実 践 活 動	生活習慣病予防・改善プログラム	生活習慣改善プログラム	21回
		【ヘルスアップコース・体力測定・各種教室（ウォーキング&ストレッチ、カラダ「ひきしめ」、栄養教室）】 セルフサポート支援プログラム	6回
		T社・T健康保険組合「健康学習会」	170人（31回）
		特定保健指導（特定健康診査・特定保健指導参照：Gコース）※H23.8現在	24人（11回）
	THP（トータル・ヘルス・プロモーションプラン巡回含む）、THPデモンストレーション事業（巡回）		290人（25回・8団体）
	中央診療所内での指導回数（上記含む）の実施小計		115
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
		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
	その他の健康教室等回数（上記含む）小計		39
総 計			244

地域保健活動（自主・受託事業）

表2 第33回予防医学実務研修会 会場：伊勢原シティプラザ ふれあいホール
 （神奈川県都市衛生行政協議会＝会長・伊勢原市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会＝会長・湯河原町との共催）

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/19	神奈川県における乳がん検診の歩みと今後の展開 －検診の質と受診率の向上をめざして－ 情報提供 「ピンクリボンかながわ」の活動	【講 師】 よこはま乳腺・胃腸クリニック院長 久保内光一 当協会検診計画部長 野口 正枝 【座 長】 当協会常勤顧問 鈴木 忠義	41

産業保健活動（受託事業）

表3 K職員研修会

項 目	回数	実施日	テ ー マ	講 師	参加者
安全衛生主任者等研修会	1	5/11	①職員の健康を守るために －安全衛生主任者等の役割とは－ ②過重労働による健康障害の防止対策 事業について	①当協会産業保健部統括部長 小原甲一郎 ②K自治体産業医	115
新任管理監督者研修会	1	5/29	はじめてのメンタルヘルス対策 「最近のメンタルヘルス事情と管理 監督者の役割」	ライオン(株)統括産業医 西埜植規秀	122
一般健康教育講座	3	6/26	事例に学ぶ 運動と栄養	当協会健康運動指導士 小林 辰也 当協会管理栄養士 田中 恭子	18
		9/15	事例に学ぶ 運動と栄養	当協会健康運動指導士 小林 辰也 当協会管理栄養士 田中 恭子	21
		12/4	事例に学ぶ 運動と栄養	当協会健康運動指導士 小林 辰也 当協会管理栄養士 田中 恭子	14
メンタル研修会 (一般職員対象)	3	7/3	セルフケアの基礎知識について	神奈川県精神保健福祉センター所長 桑原 寛	49
		11/24	職場で活かすコミュニケーション・スキル	東京女子医科大学看護学部人文社会科学系准教授 諏訪 茂樹	36
		1/19	リラクゼーションの理論と実際	横浜心理臨床オフィス主宰・臨床心理士 大多和二郎	36
メンタル研修会 (管理監督者対象)	6	7/24	メンタルヘルス基礎編 職場における対応とセルフケア	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 日本産業衛生学会指導医 竹田 透	30
		8/24	メンタルヘルス応用編A アサーション&リスニング	(株)イーブ EAPコンサルタント、 臨床心理士 八木亜紀子	21
		9/16	メンタルヘルス応用編B 事例検討－早期発見・予防と復職事例－	エクソンモービル 医務産業衛生部 産業医 荒武 優	12
		10/15	メンタルヘルス基礎編 職場における対応とセルフケア	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 日本産業衛生学会指導医 竹田 透	40
		11/9	メンタルヘルス応用編A アサーション&リスニング	(株)イーブ EAPコンサルタント、 臨床心理士 八木亜紀子	26
		12/21	メンタルヘルス応用編B 事例検討－早期発見・予防と復職事例－	エクソンモービル 医務産業衛生部 産業医 荒武 優	14

表4 Y市「健康づくりセミナー 肩こり・腰痛予防セミナー」 8月～11月

回	月 日	テ ー マ	講 師	参加者
1	8/25	からだをデザインする！	当協会健康運動指導士 小林 辰也	16
2	9/3	ピラティス・メソッド	ピラティス・トレーナー 中井 美穂	31
3	10/21	今日からできるカラダの革命！	当協会健康運動指導士 小林 辰也	14
4	11/6	しなやかにかっこいい姿勢！	プロダンサー・振付家 齊藤美音子	17

表5 保健師による健康教育

月 日	依 頼 先	テ ー マ	講 師	参加者
4/2	D社	新入社員の健康管理について	保健師 後藤 瑞枝	83
4/20	D社	新入社員の健康管理について	保健師 後藤 瑞枝	92
6/3	H社	新入社員の健康教育 －社会人としての健康管理－	保健師 清水幸美 桑野 綾	66
7/1	K教育委員会	腰痛と上手に付き合うためのポイント	保健師 池田 里奈 猪亦 依美	178
9/16	H社	管理職メンタルヘルス研修 職場のメンタルヘルスについて考える。 －ラインケア・管理監督者の役割－	保健師 清水幸美 桑野 綾	73
10/26	D社	職場でのコミュニケーション	保健師 後藤 瑞枝	87
2/17 (AM・PM)	H社	管理職メンタルヘルス研修 職場のメンタルヘルスについて考える。 －ラインケア・管理監督者の役割－	保健師 清水幸美 桑野 綾	51
2010/2/24 (AM・PM)	H社	管理職メンタルヘルス研修 職場のメンタルヘルス施策について考える。－自社の場合－	保健師 清水幸美 桑野 綾	51

表6 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/31	企業におけるキャリアサポート －メンタルヘルス支援を含めて－	富士通ソーシャルサイエンスラボラトリ・ キャリアデザインサポート室長キャリア・コ ンサルタント室長 島村 泰子	102
9/9	過重労働（長時間残業）とメンタルヘルス	富士ゼロックス(株) 全社産業医 河野 慶三	76
10/22	禁煙する気のない方への支援スキル －脅かしでない動機づけの実際－	新中川病院医師 加濃 正人	60
11/9	特定健診・特定保健指導事業の現状と課題 －評価のすすめ方－	横浜市立大学医学部教授 水嶋 春朔	57
12/22	元気職場の基本理念 「健康な職場づくり」 －WHOヘルスプロモーションの視点から－	順天堂大学スポーツ健康科学部健康学科教授 島内 憲夫	41
1/26	職場のメンタルヘルス －広がる職場不適応、未熟な人格者をどう育てるか－	筑波大学医学部教授 松崎 一葉	145
2/19	『わかりやすい健康管理』 －健康管理活動の効果的な進め方－	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透	82

施設内事業

表7 わくわく講座

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
4/7	女性の肌は宝物	近代化粧研究所 山本さく子	32
5/15	チャリティー ウォーキング 鎌倉アルプス ウォーキング	当協会健康運動指導士 小林 辰也 本園 智子	35
6/24	歯周病のウソ!?ホント!?	(財)ライオン歯科衛生研究所・歯学博士 武井 典子	23
7/15	カラダにいい姿勢のつくり方	FNCパーソナルトレーナー 花山 直樹	39
8/19	目の健康	当協会臨床検査技師 本園 智子	32
9/8	AROMA ＝かおりを楽しむ＝	I F Aアロマセラピスト 西野 容子	20
10/29	チャリティー ウォーキング 防災 ウォーキング	当協会健康運動指導士 小林 辰也	19
11/6	五感の体操	ダンサー・振付家 齊藤美音子	18
12/3	噛む料理教室	当協会管理栄養士 田中 恭子 横山かほる 秋山 芳子	19
1/13	ラクダ体操	大駱駝艦（だいらくだかん） 舞踏手 田村 一行	20
2/19	護身術	柔術家 鷲尾 紘介	21
3/4	健診結果のみかた	当協会ACクラブ 総合診察医 天谷 洋	50

表8-1 T社・T健康保険組合「健康学習会」

年度	回	従業員(人)	被扶養者(人)	計(人)
21年度	31	125	45	170
20年度	23	98	27	125

表8-2 「健康学習会」プログラム内容

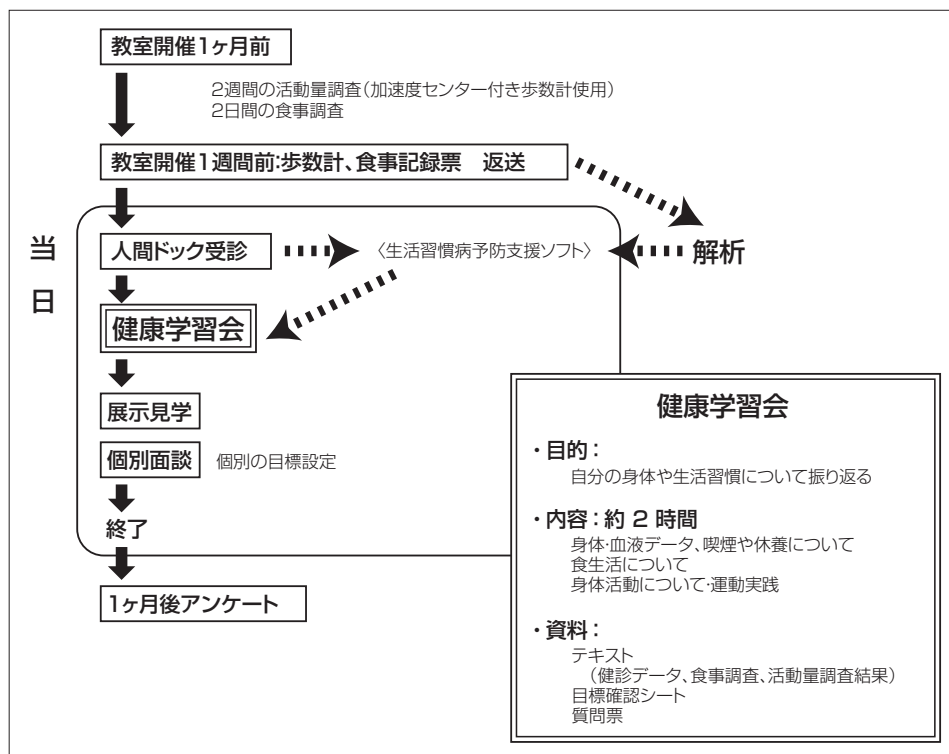


表9 生活習慣病改善プログラム内容

コース	内 容
ヘルスアップ・コース	食生活や運動の習慣を確認して、よりよい生活習慣をめざす ■事前調査 ・加速度センサー付き歩数計(2週間) ・食事調査票記入(2日間) ■教室 ・事前調査の結果をもとに、管理栄養士、健康運動指導士がアドバイス
体力測定	元気な生活のための体力レベルを色々な角度から測定 ・柔軟性 ・敏捷性 ・調整力 ・下肢筋力 ・上肢筋力 ・平衡感覚 ・瞬発力
各種教室	■ウォーキング&ストレッチ教室 ■カラダ「ひきしめ」教室 ■栄養教室