

健 康 増 進

動 向

現在、当協会では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。当協会では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22年度は「業務の特性に応じた労働者の健康改善支援」が導入され自動車運転業務および深夜・交代制勤務従事者のために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。

（業務の特性に応じた労働者の健康改善支援含む）

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	8	1
医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導、	1	21	5
生活状況調査、集団型健康指導	3	237	7

生活習慣改善プログラム

平成19年度からスタートし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、すべ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。

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。メモリ付き歩数計の記録や食事調査結果から、健康運動指導士や管理栄養士が一人一人の身体活動量や食事量について解析、アドバイスを行っている。

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、自体重を使った自宅で行える運動や、参加者のリクエストに応じて気になる部分の「ひきしめ」を行っている。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。

セルフサポート支援プログラム

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22年7月・平成23年2月・3月に栄養指導を計4回、平成22年10月・11月に運動指導を2回開催し、合計58名にアドバイスをを行った。

栄養編では平成22年7月に「健康情報のウソ・ホント」、平成23年2月・3月に「知ることが予防の第一歩、糖尿病の基礎知識」と題して座学の教室を開催した。前者はテレビや雑誌などにあふれる健康情報の読み方を、後者の教室では、病名だけは良く知られている糖尿病について、検査や合併症、予防方法など、基本事項をしっかりと学んだ。

運動編では平成22年10月・11月は「カラダの軸を意識する腰痛・肩こり予防」と題して、身体の中に軸を作ることで日常生活時に腰・肩に負担のかからない姿勢の作り方などを体験した。

関係の集計表は166頁に掲載