

健 康 教 育

表1 22年度健康創造室企画課 県境教育 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「マリンプルー」	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
		ピンクリボン活動	主催・協力
		かながわ健康づくり記念フェア（11月）	協力
		生活習慣病予防習慣行事（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	1回
		健康教室（講師派遣）	0回
	地域保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		5
	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（18回）
		健康教室（講師派遣）	28回
		特定保健指導	64人（6回）
	産業保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		66
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）	13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 【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	19回
			6回
	T社・T健康保険組合「健康学習会」	192人（43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）	15人（7回）	
	THP（トータル・ヘルス・プロモーションプラン巡回含む）	38人（7回・2団体）	
	中央診療所内での指導回数（上記含む）の実数小計		82
	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）
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		24	
総 計		191	

地域保健活動（自主・受託事業）

表2 第34回予防医学実務研修会 会場：海老名市保健相談センター
 (神奈川県都市衛生行政協議会=会長・海老名市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・大磯町との共催)

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8 / 3	講演 「子宮頸がん検診の最新の動向と今後の課題」 討議 「神奈川県内の子宮頸がん対策の動向 —子宮頸がんワクチンを中心に—」 情報提供 「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例 について」	【講師】 横浜市立大学医学部准教授 宮城 悦子 【提供者】 神奈川県たばこ対策課副主幹 渡辺 幸治 【座長】 当協会常勤顧問 鈴木 忠義	64

産業保健活動（自主・受託事業）

表3 K職員研修会

項 目	回数	月 日	テ ー マ	講 師	参加者
安全衛生主任者等研修会	1	5 / 6	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— ②K自治体からの情報提供	①当協会産業保健部統括部長 小原甲一郎 ②K自治体保健師	135
新任管理監督者研修会	1	7 / 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	38
一般健康教育講座	3	6 / 17	【ピラティス】で腰痛・肩こり予防と疲労回復によい食事	ピラティス・インストラクター 中井 美穂 当協会管理栄養士 田中 恭子	47
		9 / 2	健康維持のための「ダイエット」と「座ってできる運動」	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	33
		12 / 13	「ピラティスからはじめる運動習慣」と「年末年始の外食術」	ピラティス・インストラクター 中井 美穂 当協会管理栄養士 田中 恭子	36
メンタル研修会 (一般職員対象)	3	8 / 23	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	60
		11 / 2	実践編1 「リラクゼーションのコツと実習」	横浜心理臨床オフィス主宰・臨床心理士 大多和二郎	36
		1 / 18	実践編2 「アサーティブ・コミュニケーション」	非営利活動法人アサーティブジャパン 認定講師 中野満知子	46
メンタル研修会 (管理監督者対象)	6	7 / 16	管理監督者のメンタルヘルス研修 —基礎編—	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	61
		8 / 31	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 瀬戸山聡子	35
		9 / 7	グループワーク —早期発見と復職支援—	エクソンモービル 医務産業衛生部 産業医 荒武 優	29
		10 / 15	管理監督者のメンタルヘルス研修 —基礎編—	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	52
		11 / 16	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 瀬戸山聡子	31
		12 / 16	グループワーク —早期発見と復職支援—	エクソンモービル 医務産業衛生部 産業医 荒武 優	21

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月27日	美しいBODYラインを目指す!	当協会健康運動指導士 小林 辰也	15
2	9月27日	ゼロ【0】から始めるピラティス	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	18
3	10月14日	正しい姿勢のつくりかた	FNCパーソナルトレーナー 花山 直樹	10
4	11月10日	姿勢美人になるピラティス	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	13

表5 健康運動指導士による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
6/18	N社	腰痛予防 -美しいボディラインを手に入れよう-	当協会健康運動指導士 小林 辰也	30
7/9	(社)K協会	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	20
7/22	O市職員	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	270
8/4	Z市職員	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	31
8/19	H市職員	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	30
9/30	H市職員	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	24
10/6	O市職員	腰痛・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	40
11/11	国家公務員職員	腰痛・目の疲労・肩こり予防	当協会健康運動指導士 小林 辰也	50
2/21	N社	個別運動指導/理想のボディーを手に入れる効果的な運動の方法	当協会健康運動指導士 小林 辰也	5
2/21	N社	個別運動指導/理想のボディーを手に入れる効果的な運動の方法	当協会健康運動指導士 本園 智子	3
2/23	N社	個別運動指導	当協会健康運動指導士 本園 智子	2
2/24	H教育委員会	大人も子どもも姿勢から最近のこども事情	当協会健康運動指導士 小林 辰也 当協会健康運動指導士 本園 智子	25

表6 管理栄養士による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
6/23	T社	自分のカラダと話をしよう -食事と健康-	当協会管理栄養士 田中 恭子 当協会保健師 甲斐菜津美	38
6/30 (2回実施)	N社	高血圧・高血圧予備軍の食事	当協会管理栄養士 田中 恭子	44
7/1	S大学	健診機関での管理栄養士	当協会管理栄養士 田中 恭子	120
8/30 (2回実施)	T社	健康診断結果と生活習慣	当協会管理栄養士 田中 恭子	67 72
10/13 (2回実施)	N社	メタボ予防の食事	当協会管理栄養士 田中 恭子	46
2/28 (2回実施)	T社	健康寿命を延ばすには? -メタボ予防のための生活習慣-	当協会管理栄養士 田中 恭子	60 57

表7 保健師による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
4/9	D社	社会人の健康管理について-新社員教育	当協会保健師 後藤 瑞枝	116
6/25	H社	社会人としての健康管理-新入社員教育	当協会保健師 高清水幸美 池田 里奈	61
7/1	K教育委員会	いつも心に腰痛予防(給食調理員対象)	当協会保健師 猪亦 依美 甲斐菜津美	220
7/2	S社	メンタルヘルス対応を高める-職場のメンタルヘルス不適応者への対応について-	当協会保健師 佐藤 尚子	6
9/13	H社	健康診断結果にもとづく生活習慣病対策	当協会保健師 後藤 瑞枝	70
10/8	H社	2010年度安全衛生委員会 禁煙対策 -たばこと健康の関係-	当協会保健師 高清水幸美 池田 里奈	80
10/18	D社	職場でのコミュニケーション -心と身体をマネジメントしよう-	当協会保健師 後藤 瑞枝	100

表8 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/30	職場におけるロコモティブシンドロームとその予防 －健康なシニアライフを送るための今からの備え－	独立行政法人国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター病態総合研究部長 福井 尚志	60
9/29	がん予防活動における国や県の動きと職域における対応 について	地方独立行政法人 神奈川県立病院機構 神奈川県立がんセンター 臨床研究所 岡本 直幸	79
10/20	睡眠保健指導のための基礎知識	北里大学大学院 医療系研究科 産業精神保健学教授 田中 克俊	84
11/8	うつ病の回復支援	東京藝術大学保健管理センター准教授 内海 健	128
12/15	サービス業や職場・公共空間における受動喫煙の現状と 今後の対策	産業医科大学産業生態科学研究所 健康開発科学研究室研究員 中田 ゆり	50
1/27	行動変容のクライアント状況別支援法	日本ソーシャルスキル協会 代表理事 小森まり子	65
2/21	健診・保健指導を通したヘルスプロモーション	公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター長 岩室 紳也	52

施設内事業

表9 わくわく講座

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
4/6	肌ケア	近代化粧研究所 山本 策子	14
5/27	名水をあらく	当協会健康運動指導士 小林 辰也	20
6/24	あなたの目は健康ですか？	当協会臨床検査技師 本園 智子	34
7/12	マットピラテス	ピラティス・インストラクター 温田 浩子	33
8/20	口腔機能の向上	ライオン歯科衛生研究所・歯学博士 武井 典子	19
9/16	いい姿勢への近道	FNCパーソナルトレーナー 花山 直樹	17
10/20	ノルディックウォーク	日本ノルディック協会認定インストラクター 伊藤 義昭	12
11/17	建長寺 坐禅研修会 禅のある生活 －ココロを豊かにする－	※建長寺の協力	31
11/22	カラダの取り扱い説明書	ゴールドジム横浜 テクニカルチーフトレーナー 日高 靖夫	21
12/14	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	14
1/27	薬のコト －役に立つ！もっと知りたい！－	当協会薬剤師 五十木孝子	18
2/25	柔術家が教える護身術	柔術家 鷲尾 紘介	12
3/24	胃、腸の最近の話題	当協会消化器検診部長 石野 順子	26

表10 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)
22年度	43	164	28	192
21年度	31	125	45	170
20年度	23	98	27	125

表11 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