
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事業がある。その他協会独自のものとして職域健診・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、そして、栄養や運動指導と検査結果の説明が実施されるセルフサポート支援プログラムなどがある。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」において生活習慣病の発症予防を主眼とした「特定保健指導」がスタートしたことも手伝って、人々の関心も疾病の早期発見から疾病予防や健康長寿の実現を重視した概念へと大きく変化してきている。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、健診データを活用し個人の特性を配慮した指導をプログラムに取り入れ実施されている。

T H P

厚生労働省では、働く人の健康の保持増進に資するため、昭和63年からT H P（トータルヘルスプロモーションプラン）を愛称として、働く人の心とからだの健康づくりを推奨し、若い頃から継続的で計画的な健康づくりをすすめることで、働く人がより健康になることを目標にしてきた。

しかし、社会背景の変化と中央労働災害防止協会からの助成金事業の打ち切りにより縮小され、23年度においては、1事業場（3回16名）のみとなった。

生活習慣改善プログラム

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。

ヘルスアップコースは身体活動量計の記録や食事調査結果から、管理栄養士や健康運動指導士が食事量や身体活動量について解析・アドバイスを行っている。

体力測定では、体力7項目（下肢筋力・上肢筋

力・瞬発力・柔軟性・平衡性・調整力・敏捷性）の測定を行い、その結果をもとに健康運動指導士が各自にあったアドバイスを行っている。

ウォーキング&ストレッチ教室は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方法などを体験してもらう。カラダ「ひきしめ」教室では、自宅でできる運動や、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など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での支援を行う。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《栄養編》として平成23年9月・10月に「なるほど納得、ビタミン、ミネラルの基礎知識」《運動編》では平成23年6月・7月に「長く歩けるカラダ作り」、平成24年2月・3月に「ロコトレで転倒予防」と題して実技中心の講座を開催し、計6回の開催で、合計52名にアドバイスを行った。

健康づくり実践活動

T社・T健康保険組合による健康学習会は、今年で4年目となり1クール目の最終年となった。同社・同健保組合は、生活習慣病に関する健診結果において、40歳以降で有所見率が大きく増加する点に着目し、その一歩手前の36歳をハイレベルな健診の開始年齢に設定。また健診と同時に、早期からの予防の重要性を認識してもらおうと、健康学習会を全対象者に実施、さらに被扶養者も一緒に受診できる仕組みで、4年に1回のサイクルで実施している。学習会の中で当日の健診結果と食習慣・身体活動の調査結果を一緒に確認することで自身の生活習慣を振り返り、維持や改善のポイントを確認し、目標の設定を行う事が出来る。42回の開催で199名が参加した。

関係の集計表は164頁に掲載
