

健 康 教 育

表1 24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」	7,000部 毎月15日発行
		機関誌「予防医学」	3,400部 年1回発行
		機関誌「事業年報」	3,400部 年1回発行
		会員機関紙 ・ACクラブ会報紙「マリンプルー」	1,500部 年3回発行
協会報「HIROBA」		デジタル配信 12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
		リレー・フォー・ライフ（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
		生活習慣病予防習慣行事（2月）	協力
	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）	9回
	地域保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		10回
	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）	32回（2団体）
		健康教室（講師派遣）	34回
		特定保健指導	108人（14回）
	産業保健分野での指導回数（上記含む）の実数小計		91回
	中央診療所内受診者健康教育・支援活動	わくわく健康講座	2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	7回 6回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」	208人（43回）	
	THP（トータル・ヘルス・プロモーションプラン巡回含む）	25人（5回・1団体）	
	中央診療所内での指導回数（上記含む）の実施小計		63回
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回
		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
	その他の大学講義・健康教育等回数（上記含む）小計		33回
総 計		197回	

産業保健活動（受託事業）

表2 K職員研修会

	回数	実施日	タイトル	講師	参加者
新任主幹研修会	1	5/17	新任主幹級のためのメンタルヘルス研修	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透	213
メンタル研修会 (一般職員対象)	3	5/16	セルフケアの基礎知識について	新日本有限責任監査法人 本部産業医 征矢 敦至	45
		8/31	「セルフケア～さまざまなストレスマネジメント技法」	ライフワーク・ストレスアカデミー代表、シニア産業カウンセラー、臨床心理士 尾崎 健一	50
		11/30	「セルフケア～ストレスをためない・与えないコミュニケーション法」	ライフワーク・ストレスアカデミー代表、シニア産業カウンセラー、臨床心理士 尾崎 健一	36
メンタル研修会 (管理監督者対象)	6	7/20	基礎編	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透	23
		8/24	応用Ⅰ 管理監督者のセルフケアマネジメント－自分と職場のパフォーマンス向上を目指して－	ピースマインド・イーブ EAPコンサルタント、臨床心理士、産業カウンセラー 瀬戸山聡子	13
		9/28	応用Ⅱ 事例検討－早期発見と復職支援－	あらたけ労働衛コンサルタント所長 荒武 優	9
		11/16	基礎編	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透	27
		12/14	応用Ⅰ 管理監督者のセルフケアマネジメント－自分と職場のパフォーマンス向上を目指して－	ピースマインド・イーブ EAPコンサルタント、臨床心理士、産業カウンセラー 瀬戸山聡子	21
		1/18	応用Ⅱ 事例検討－早期発見と復職支援－	あらたけ労働衛コンサルタント所長 荒武 優	20
安全衛生主任者	1	4/27	働きやすい職場環境と節電対策 ①安全衛生主任者の役割について ②節電対策と労働安全衛生について	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透	241
一般健康教育講座	2	6/20	『夏太りしないための秘訣』（栄養） 『夏に変わる！簡単ボディメイク』（運動実践）	管理栄養士 田中 恭子 健康運動指導士 小林 辰也	19
		10/25	「女性のライフサイクルと健康」～働く女性の専門外来の診察室から～ スタイリッシュ生活でBody Make！」	関東労災病院婦人科医師 星野 寛美	21
	10		各部署（10部署）へ出前健康教育講座	健康運動指導士 小林 辰也 健康運動指導士 本園 智子 管理栄養士 田中 恭子	
メタボリックシンドローム予防研修会	5	5/22	スマートエイジングへの招待状	常勤顧問 鈴木 忠義 健康運動指導士 小林 辰也 健康運動指導士 本園 智子	15
		7/25	スマートエイジングへの招待状	常勤顧問 鈴木 忠義 健康運動指導士 小林 辰也 健康運動指導士 本園 智子	33
		9/13	スマートエイジングへの招待状	常勤顧問 鈴木 忠義 健康運動指導士 小林 辰也 健康運動指導士 本園 智子	18
		11/8	スマートエイジングへの招待状	当協会常勤顧問 鈴木 忠義 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	18
		1/22	スマートエイジングへの招待状	当協会常勤顧問 鈴木 忠義 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	17

表3 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	8/22	肩・腰に負担のかからないカラダの使い方	当協会健康運動指導士 小林 辰也	11
2	10/3	からだの中からわかるピラティス	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	20
3	10/31	簡単ピラティスで身体バランスを整える	ピラティス・インストラクター 温田 浩子	10
4	11/27	ほぐして使って引き締める	健康運動指導士 千葉 知子	14

表4 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
5/17 (2回)	K製作所	ゼロ【0】からはじめるお腹周りトレーニング (腰痛肩こり予防編)	健康運動指導士 小林 辰也	50/50
7/11	(公社)K協会南支部	腰痛・肩こり・目の疲れ予防	健康運動指導士 小林 辰也	30
8/9	Z市	腰を守る工夫	健康運動指導士 小林 辰也	60
8/30	H市	リフレッシュセミナー	健康運動指導士 小林 辰也	50
9/4 (2回)	T社	気になるお腹のメンテナンス方法	健康運動指導士 小林 辰也	50/100
9/12	H市	リフレッシュセミナー	健康運動指導士 小林 辰也	50
10/10	O市	日頃できる運動についての講義と実技	健康運動指導士 小林 辰也	60
11/2	I社	健康維持のためのポイント	健康運動指導士 小林 辰也	50
11/14	国家公務員	ココロとカラダを元気にする	健康運動指導士 小林 辰也	70
12/21	N社横浜磯子事業場	個別健康運動指導(ライフコーダ)	健康運動指導士 小林 辰也	5
1/25	Y市	ゼロ【0】からはじめる体幹エクササイズ	健康運動指導士 小林 辰也	40
1/10	Y市	健診結果を活かす!～横浜太郎さんより学ぶ～	健康運動指導士 本園 智子	100
2/19	(一財)D研究所	ゼロ【0】からはじめる体幹エクササイズ	健康運動指導士 小林 辰也	30
2/26 (2回)	T社	骨盤からかわる姿勢改善テクニック	健康運動指導士 小林 辰也	50/100
2/28	K健保連連合会	健康セミナー	健康運動指導士 小林 辰也	20
3/1	M健保組合	生活習慣病予防に関する健康講話	健康運動指導士 本園 智子	120
3/18	H市	ファンクショナルエクササイズ	健康運動指導士 小林 辰也	50
3/28 5/28 5/30 6/13 6/22 (5回)	N社横浜磯子事業場	運動相談・指導	健康運動指導士 小林 辰也	各5

表5 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
7/4	H市立T中学校	栄養いろは	管理栄養士 田中 恭子	450
7/11	N社	時間栄養学	管理栄養士 田中 恭子	60
7/21 8/18	H市教育委員会	科学実験でたべものとかからだの関係を学ぶ	管理栄養士 田中 恭子	47
9/26	Y市立Y高校 (3回に分けて実施)	栄養いろは	管理栄養士 田中 恭子	600
10/17	N社	糖尿病予防の基礎知識	管理栄養士 田中 恭子	26
12/4	Y市立H中学校	風邪に負けないつよいからだをつくる (栄養いろは)	管理栄養士 田中 恭子	80
12/13	H市立H中学校	お昼ごはんまるわかりーバランスのよい食事ー	管理栄養士 田中 恭子	60
3/6	N社	アンチエイジング	管理栄養士 田中 恭子	30

表6 保健師による健康教育

月日	依頼先	テーマ	講師	参加者
4/20	H社	新人研修「社会人としての健康管理」	保健師 高清水幸美	40
4/25	D社	社会人1年目の健康管理	保健師 後藤 瑞江	24
9/6・11	H社	管理職ディスカッション(事例検討)	保健師 高清水幸美	20
9/27	沖縄H社	“心の健康” ストレス調査票を活用した面接支援のご紹介	保健師 高清水幸美	50
10/17	H社	若年者のための生活習慣病予防	保健師 後藤 瑞江	50
11/22	国保連 特定保健指導に従事者 育成研修プログラム	「保健指導の評価」保健指導の品質管理について	保健師 後藤 瑞江	64
3/5	Y協会	メンタルヘルス	保健師 飯塚 晶子	40

表7 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
7/19	「健康管理スタッフのための元気がでる健康教育の企画と実践」	㈱ウエルネスライフサポート研究所 代表 加倉井さおり	団体 52 人数 61
8/20	「メンタルヘルスの法的側面」 ～判例・裁判例から企業のリスクを考える～	吉野聡産業医事務所 所長 吉野 聡	団体112 人数118
9/25	～ベストセラー『腹だけ痩せる技術』の著者による～ 「ドロイン」の効果と実践方法	健康運動指導士 植森 美緒	団体 79 人数 98
10/26	タニタの社員食堂健康セミナー ～500kcalのまんぷく定食のコツ～	株式会社タニタ 管理栄養士 コアコンディショニング・アドバンスト レーナー 福永 幸代	団体147 人数151
11/19	「地域職域連携による職場のメンタルヘルス対策」	神奈川県精神保健福祉センター所長 桑原 寛	団体 47 人数 54
2/1	「職場における禁煙対策 —喫煙と健康の問題—」	順天堂大学大学院医学研究科 呼吸器内科学先任准教授 瀬山 邦明	団体 55 人数 61
3/5	「がんに負けない！自分、そして大切なひとのために…」 ～子宮頸がんワクチン含む～	湘南記念病院 かまくら乳がんセンター長 土井 卓子	団体 41 人数 48

地域保健活動（自主・受託事業）

表8 第36回予防医学実務研修会 会場：横浜市開港記念会館
(神奈川県都市衛生行政協議会=会長・南足柄市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・愛川町との共催)

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/29	情報提供 「神奈川県のがん対策について」 I部 講演 「エビデンスに基づくがん検診とは」 II部 質疑応答・討議 「がん検診の課題と展望」	【情報提供】 神奈川県保健福祉局保健医療部がん対策課 副主幹 平本 元昭 【講 師】 独立行政法人 国立がん研究センター がん予防・検診研究センター 検診研究部 検診評価研究室長 濱島ちさと 【座 長】 当協会常勤顧問 鈴木 忠義	60

施設内事業

表9 わくわく健康講座

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
11/12	もっと知りたい高血圧	循環器病予防医療部部長 枋久保 修	39
3/21	健診結果のみかた	精密総合健診部部長 菊池美也子	48

表10 T社・T社健康保険組合「健康学習会」

年 度	回	従業員(人)	被扶養者(人)	計(人)
24年度	43	165	43	208
23年度	42	146	53	199
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