

健 康 教 育

表1 25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
		個人会員（ACクラブ・人間ドック・健康らいふ倶楽部）会報紙「マリンプルー」	2,000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）	3回
	地域保健分野での指導回数の小計		4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）	11回（2団体）
		健康教室（講師派遣）	51回
		特定保健指導	12回
	産業保健分野での指導回数の小計		84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	3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	4回 6回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」	40回	
	Y市健康づくり教室	13回	
	中央診療所内での指導回数の小計		66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）	13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		29回
総 計		183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	5/15	新任管理職のためのメンタルヘルス	あらたけ労働衛生コンサルタント所 長、産業医 荒武 優	146
メンタル研修会 (一般職員対象)	3	5/24	初めて学ぶ職場のメンタルヘルス ～ストレスと上手な付き合い方～	ライフワーク・ストレスアカデミー所 長、シニア産業カウンセラー、臨床心 理士 尾崎 健一	34
		8/7	初めて学ぶ職場のメンタルヘルス ～ストレスと上手な付き合い方～	ライフワーク・ストレスアカデミー所 長、シニア産業カウンセラー、臨床心 理士 尾崎 健一	60
		11/1	初めて学ぶ職場のメンタルヘルス ～ストレスと上手な付き合い方～	ライフワーク・ストレスアカデミー所 長、シニア産業カウンセラー、臨床心 理士 尾崎 健一	20
メンタル研修会 (管理監督者対象)	3	8/21	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、産業医 竹田 透	39
			事例検討	あらたけ労働衛生コンサルタント所 長、産業医 荒武 優	
	11/8	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、産業医 竹田 透	16	
		事例検討	あらたけ労働衛生コンサルタント所 長、産業医 荒武 優		
	2/7	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、産業医 竹田 透	16	
		事例検討	あらたけ労働衛生コンサルタント所 長、産業医 荒武 優		

表3 Y市K局「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	8/7	ピラティスでセルフケア	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	11
2	9/17	姿勢美人になる方法	当協会健康運動指導士 小林 辰也	16
3	10/30	空いた時間にできるピラティス	ピラティス・インストラクター 温田 浩子	7
4	11/27	歩行から見直す腰痛肩こり	当協会健康運動指導士 小林 辰也	10

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
5/30 (2回)	K製作所	姿勢を整えるピンポイントアドバイス/ココロとカラダを元気にする	小林 辰也	40/40
6/6	D研究所	健診結果を活かす！ ～予防直樹さんに学ぶ～もっと知りたい！食事のタイミング	本園 智子	80
6/12	T社	体脂肪を減らす3原則	小林 辰也	50
6/14	K健保連湘南支部	ロコトレで転倒予防	小林 辰也	40
6/20	H市(職員)	ココロとカラダを元気にするリラクゼーション	小林 辰也	50
7/9	K協会南支部	姿勢を整え「腰痛・肩こり・目のつかれ」にさようなら	小林 辰也	40
8/3	H市教育委員会(児童)	小児生活習慣病予防事業 遊びながら学ぶ 夏休み特別講座「スポーツが得意になるコツ」	小林 辰也	15
8/10	H市教育委員会(生徒)	小児生活習慣病予防事業 遊びながら学ぶ 夏休み特別講座「スポーツが得意になるコツ」	小林 辰也	10
8/21	Z市(職員)	腰痛・肩こり予防講座	小林 辰也	60
9/6	K協会	職場における腰痛予防	本園 智子	365
9/10	C社	カラダが変わる ウォーキングテクニック	小林 辰也	60
10/3	H市(職員)	腰痛・肩こり予防講座	小林 辰也	15
10/8	O市(職員)	姿勢を整える P O I N T	小林 辰也	40
10/9	N社	腰痛・肩こり予防講座	小林 辰也	45
10/10	K共済組合	「働き盛りの心のメンタルヘルス」「ロコトレのすすめ」	竹田/小林	100
10/31	国家公務員	シェイプアップ効果も抜群！腰痛・肩こり予防とリラクゼーション	小林 辰也	50
11/5	K健保連湘南支部	気になるお腹まわりのメンテナンス方法	小林 辰也	20
11/12	Y市A区(市民)	健康ウォーキング	小林 辰也	50
1/9	Y市S局	今日からできる！ 腰痛・肩こり予防	本園 智子	170
1/30	A健保組合	何とかしたい腰痛・肩こり ～知って得する簡単トレーニング～	小林 辰也	35
2/7	I社	健康増進のためのポイント！	小林 辰也	30
2/20	K市(職員)	「心身の健康管理と運動」～健康づくりのための日常の工夫と疲労回復のためのストレッチ～	小林 辰也	40
2/27	G社	ロコトレで転倒予防	小林 辰也	60

運動指導年間契約 毎月1日(2回指導)

N社横浜磯子事業場	運動相談・指導	小林 辰也、本園 智子
-----------	---------	-------------

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
4/23	KH大学	生活習慣病予防対策における保健師活動について	高橋 美世	90
7/1	K市教育委員会	腰痛予防の心掛け	甲斐菜津美	177
9/4	Y市F財団	管理職メンタルヘルス研修 1回目「傾聴 聞き方と関わり」	高清水幸美	7
9/13	Y市F財団	管理職メンタルヘルス研修 2回目「話しかけ方 言葉の使い方」	高清水幸美	5
4/24	H社	新入社員研修「社会人としての健康管理」	高谷千枝子	51
12/12	SHセンター	ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識	高清水幸美	35
2/14	SHセンター	ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識	高清水幸美	30
3/10	Y市F協会	産：職場のメンタルヘルス 保：仕事の環境と作業と健康	飯塚 晶子	40
3/11	F社	産：ラインケア 保：PHNの立場で管理職に伝えたいこと	大宅 祐子、菊地 智恵	36
3/17	F社	産：ラインケア 保：PHNの立場で管理職に伝えたいこと	大宅 祐子、菊地 智恵	49

表6 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
7/18	職場のメンタルヘルス対策	富士ゼロックス(株)人事部労政グループ 健康推進センター統括産業医 ALL-FX 丹野 優次	110
8/30	勇気づけの保健指導・健康相談 -受けてよかった!と思ってもらうために-	(株)ウェルネスライフサポート研究所 代表 加倉井さおり	79
9/26	「職場のメンタルヘルス対策」 -ネット依存：うつ病・発達障害との関連-	独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 心理療法士 三原 聡子	48
10/29	食べる量を減らさずに減量する方法 -時間栄養学を活用して-	(有)クオリティライフサービス代表取締役 管理栄養士 小島美和子	98
12/19	職場のメンタルヘルス対策 -こころが折れない部下の育て方-	国立大学法人筑波大学医学医療系 准教授 笹原信一郎	137
1/21	ガッテン流! 目からウロコの健康講座企画術	元NHK科学・環境番組部専任ディレクター 「ためしてガッテン」演出担当デスク 北折 一	110
2/20	姿勢指導を成功させる5つのエッセンス	虎ノ門カイロプラクティック院長 早稲田大学講師 碓田 拓磨	59

地域保健活動（自主・受託事業）

表7 第37回予防医学実務研修会 会場：神奈川中小企業センタービル
(神奈川県都市衛生行政協議会=会長・綾瀬市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・葉山町との共催)

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/29	講演1 モデル事業で乳がん検診受診者が2倍! -受診勧奨は効果あり- 講演2 ソーシャルマーケティング手法による受 診勧奨とは -全国の受診率向上事例を中心に-	【講 師】 神奈川県保健福祉局保健医療部がん対策課 主任主事 熊丸 祐介 茅ヶ崎市保健福祉部保健福祉課 課長補佐 由良 里和 キャンサースキャン代表取締役 大阪大学大学院 超域イノベーション博士課程特任講師 福吉 潤 【座 長】 当協会常勤顧問 鈴木 忠義	55

施設内事業

表8 わくわく健康講座

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
5/29	禅 心と身体をみつめる (建長寺)	建長寺僧侶ほか当協会スタッフ	18
10/3	健診結果のみかた	当協会精密総合健診部部长 菊池美也子	44
2/10	ドクターがすすめる 健康長寿のノウハウ	当協会循環器病予防医療部部长 枋久保 修	32

表9 Y市K局「健康づくり教室」10月～3月 3回/月

開催回数	テ ー マ	講 師
13回 (8月体験会含む)	コンディショニング&ストレッチ教室	当協会健康運動指導士 小林 辰也、本園 智子 ヨガインストラクター 金長 美奈

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)
25年度	40	144	44	188
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

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