

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
		生活習慣病予防週間行事（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）	21回
	地域保健分野での指導回数の小計		22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）	14回（2団体）
		健康教室（講師派遣）	67回
		特定保健指導	15回
	産業保健分野での指導回数の小計		106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	5回 6回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」	45回	
	元気力アップ教室	8回	
	中央診療所内での指導回数の小計		67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		50回
総 計		245回	

産業保健活動（受託事業）

表2 K職員メンタルヘルス研修会

	回数	実施日	タイトル	講師	参加者
メンタル研修会 (一般職員対象)	6	6/6	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 小林 辰也	25
		7/18	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 小林 辰也	11
		11/5	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 本園 智子	16
		12/10	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 本園 智子	15
		1/20	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 本園 智子	5
		2/20	リフレッシュ講座 ーリラクゼーションストレッチー	当協会健康運動指導士 小林 辰也	14
メンタル研修会 (管理監督者対象)	4	7/14	管理監督者のメンタルヘルス研修 ー基礎編	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	59
			事例検討と面接技法 ーグループワークー	あらたけ労働衛生コンサルタント所長、産業医 荒武 優	
		9/5	管理監督者のメンタルヘルス研修 ー基礎編	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	27
			事例検討と面接技法 ーグループワークー	あらたけ労働衛生コンサルタント所長、産業医 荒武 優	
		11/7	管理監督者のメンタルヘルス研修 ー基礎編	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	22
			事例検討と面接技法 ーグループワークー	あらたけ労働衛生コンサルタント所長、産業医 荒武 優	
		1/16	管理監督者のメンタルヘルス研修 ー基礎編	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	66
			事例検討と面接技法 ーグループワークー	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	Aコース「ヨガ」	ヨガ・インストラクター 金長 美奈	9
2	9/2	Bコース「姿勢を見直す」	当協会健康運動指導士 小林 辰也	16
3	10/8	Cコース「カラダの芯から変わる ピラティスをはじめよう」	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	8
4	10/28	Dコース「姿勢を見直す」	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
4/22 (3回)	T社	健康づくりのためのポイント	本園 智子	8
5/19	IL社	健康増進のためのポイント!	小林 辰也	20
5/26、27	T社	カラダが変わる ウォーキングテクニク 健康維持のためのポイント	小林 辰也	100
5/29	K健保	健康寿命を伸ばす! 健康維持のためのポイント	小林 辰也	30
7/8	K協会南支部	腰痛・肩こり・目の疲れ予防	小林 辰也	20
7/23	Kけんぽ神奈川支部	さまざまなカラダの動かし方	小林 辰也	18
7/29	I市教育委員会	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	50
8/21	Z市(職員)	腰痛・肩こり予防講座	小林 辰也	50
9/16 (4回)	C社	正しい姿勢ーウォーキング	小林 辰也	40
10/9	O市(職員)	姿勢を見直す	小林 辰也	50
10/15	H市(職員)	リフレッシュセミナー2014	小林 辰也	50
10/29	K協会横須賀支部	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	20
10/31	K共済組合	腰痛・肩こり・目の疲れ予防	本園 智子	72

11/11	K 神奈川連合会	正しい姿勢づくり「腰痛・肩こり予防」	小林 辰也	24
11/21	IL社	健康増進のためのポイント！	小林 辰也	15
12/9	YM協会	メンタルヘルス研修 リフレッシュ講座 「リラクゼーションストレッチ」	小林 辰也	20
12/17 (3回)	T社	健康づくりのためのポイント	本園 智子	27
1/6	K市 (職員)	AROUND40からの健康づくり	小林 辰也	40
1/22	K 神奈川連合会	おなか周りのメンテナンス「腰痛・肩こり予防」	小林 辰也	30
3/11、18	R社	認知症早期診断のための運動	小林 辰也	28
3/23	K村・A郡町村会	姿勢からカラダが劇的に変わる —毎日できる健康メソッド「ドローイン」	本園 智子	54

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
-----------	---------	-------------

特定保健指導 運動オプション

N社横浜磯子事業場	運動相談・指導 初回 3/12、13、24、26 中間 6/11、12、16、18 最終 9/17、25、27、29、10/1	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
7/1	K市教育委員会	腰痛予防の心掛け	甲斐奈津美	174
9/3	A看護専門学校	成人看護 健康期実習	高清水幸美	27
9/17	Y市F財団	管理職 (主任相当職) 向けメンタルヘルス研修	高清水幸美	6
11/12	Sセンター	26年度 産業看護実務講座より 「産業保健計画の立て方と評価」	高清水幸美	31
12/11	Z連 保健師・看護師 等研修会	保健指導コース労働衛生機関よりの報告 「保健指導事業の展開」(特定保健指導)	飯塚 晶子	36
1/8、9	Pセンター	健康教育研修会 ストレスも含めた心身両面の保健指導	飯塚 晶子	27
3/9	Y市F協会	健康診断結果の管理と活用法	飯塚 晶子	40

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
5/10、7/5、 9/6	K電競漕部	・減量と補食 ・必要なたんぱく質量 ・試合時の炭水化物量と熱中症予防対策	今井 愛	30/1回
5/13	K大学	成人発達援助論	今井 愛	105
7/5	F県ボート協会	食事の振り返りと試合に向けた補食と熱中症予防	今井 愛	105
8/20	K教育委員会	子どもの心と体を作る食育	今井 愛	230
10/2	Y市歯科医師会	保育士のための歯の研修会「歯と食育」	今井 愛	86
10/11	N歯科衛生士会	・栄養指導者の役割 ・ライフスタイル別栄養教育	今井 愛	36
10/15	K高体連	スポーツ栄養講座「食事の基本」	今井 愛	27
10/27	D研究所	食から体重管理、食堂献立の活用	今井 愛	50
10/29	国家公務員	何を選ぶ？ 生活習慣病予防・改善のための正しい食事	今井 愛	49
11/2	K体育協会	スポーツ指導者研修「スポーツ栄養」	今井 愛	57
12/10	K市N区	糖尿病を予防する賢い食生活	今井 愛	38
12/14、1/11	Kソフトボール協会	指導者義務研修「スポーツ栄養」	今井 愛	50/70
1/6 (2回)	D社	アンチエイジング食生活	今井 愛	45/1回
2/4	C市教育委員会	学校でできる食育、家庭でできる食育の実例	今井 愛	43
2/16	N町	健康づくりのための生活習慣病予防講座	今井 愛	115

講師等

H大学 (前期)	スポーツ栄養学 計16回	今井 愛
YA幼稚園	食育カリキュラム 計8回	今井 愛

表7 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
7/8	「戦略的な健康経営の推進」	東京大学政策ビジョン研究センター 健康経営研究ユニット 特任助教 古井 祐司	85
8/21	「認知行動療法とその予防的な応用」	独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 研修指導部長 堀越 勝	110
9/24	「自分も相手も大切にする アサーティブコミュニケーション術」	特定非営利活動法人アサーティブジャパン 代表理事 森田 汐生	84
10/29	①「これからのがん対策 —がん予防のStrategy—」 ②「がん検診、勧めていますか？」	①当協会 がん予防医療部 部長 神奈川県立がんセンター名誉総長 小林 理 ②神奈川県 保健福祉局 保健医療部 がん対策課がん対策グループ 主事 山野 由貴	43
12/5	「睡眠から始めるメンタルヘルス」 ～睡眠習慣から考えよう～	富士ゼロックス(株) 健康推進室 専属産業医 相良雄一郎	95
1/29	「職場のメンタルヘルス対策 ～いまどきの若者に対応する～」	筑波大学医学医療系 産業精神医学・宇宙医学 准教授 笹原信一郎	131
2/26	「法令・裁判例に基づく職場のメンタルヘルス ～適正な対応のための法的基礎知識～」	安西法律事務所 弁護士 加藤 純子	109

地域保健活動（自主・受託事業）

表8 第38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
8/22	子宮頸がんをめぐる最近の動向 —子宮頸がん予 防プロジェクトから見えてきた課題と展望— 私たちが考える「子宮頸がん検診受診率向上」へ の提言 —リボンムーブメントの活動から—	横浜市立大学医学部 がん総合医科学 教授 同附属病院 化学療法センター長 宮城 悦子 リボンムーブメント・メンバー 聖学院大学 澁谷 寛子 専修大学 川越めぐみ	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
5/19	あなたのがんを予防する最新のTOPICS	当協会がん予防医療部部長 小林 理	21
9/22	女性のヘルスケア	当協会婦人検診部部長 蔵本 博行	21
2/10	がん・認知症にならないためにできること	当協会がん予防医療部部長 三浦 猛	22

表10 元気力アップ教室「マイナス10歳プログラム—薬膳と運動編—」（2クール）

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
6/23	栄養：薬膳って何だろう	管理栄養士 今井 愛	17
10/22	運動：体幹を強くして姿勢を整える	健康運動指導士 小林 辰也・本園 智子	19
6/30	栄養：日本の薬膳となる食事	管理栄養士 今井 愛	15
10/30	運動：脚を強くして老化予防	健康運動指導士 小林 辰也・本園 智子	19
7/14	栄養：中国の薬膳ってどんなもの	管理栄養士 今井 愛	14
11/6	運動：身体を柔らかくしてケガ・腰痛の予防	健康運動指導士 小林 辰也・本園 智子	20
7/28	栄養：薬膳料理を食べに中華街へ	管理栄養士 今井 愛	18
11/13	運動：健康ウォーキング	健康運動指導士 小林 辰也・本園 智子	18

表11 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)
26年度	45	122	46	168
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

表12 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