
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、職域健診・地域健診・人間ドック受診者を対象とした生活習慣改善プログラム、そして、栄養や運動の指導と検査結果の説明がな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一般健康診断とは性質の異なるものである。近年の急速な高齢化により、人々の関心が二次予防から一次予防へとシフトし、生活習慣病の発症予防や健康寿命の延伸を重視した概念へと大きく変化してきている。当協会で開催し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ている。

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、メモリ付き身体活動量計の記録や食事調査結果から、健康運動指導士や管理栄養士が一人ひとりの身体活動量や食事量とのバランス等について解析、アドバイスをを行っている。

体力測定では、7つの項目（下肢筋力・上肢筋力・瞬発力・柔軟性・平衡性・調整力・敏捷性）の測定を行っている。また測定結果をもとに、健康運動指導士が個人に応じたアドバイスをを行っている。

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実施。また、毎回、精密総合健診部部長菊池美也子医師による血液検査の結果説明が行われる。

本年度は、《運動編》として平成27年6月・7月に「転倒しない脚・腰・頭」、平成28年2月・3月に「ミニ体力テスト」、《栄養編》として平成27年10

月・11月に「血糖値改善の食生活とは？」と題して講座を開催し、計6回実施し、延べ39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は、生活習慣病に関連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、その一步手前の36歳から、4年に1回実施している。生活習慣病関連因子や多項目に渡るハイレベル健診と同時に、早期に疾病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。更に被扶養者も一緒に参加する事も大きな特徴となっている。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と一緒に確認することで自身の生活習慣を振り返り、現状の維持や生活習慣改善のポイントを確認し、目標の設定を行う事が出来る。

現在2クール目にはいり、学習会の内容に口腔衛生なども加わり、44回の開催で203名が参加した。

関係の集計表は158頁に掲載
