

健 康 教 育

表1 27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・学校等対象)	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）	15回
	地域保健分野での指導回数的小計		16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	9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）	34回
		特定保健指導	20回
	産業保健分野での指導回数的小計		77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 つ 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）】	4回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」		44回
	セルフサポート支援プログラム		4回
	健康長寿支援プログラム（試行）		15回
	THP		5回
	中央診療所内での指導回数的小計		75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
	その他の大学等講義・ピンクリボン・健康教育等回数（上記含む）小計		35回
総 計		203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)	3	9/25	リラクゼーションストレッチ	当協会健康運動指導士 小林 辰也	18
		11/27	眠りとカラダの関係	当協会健康運動指導士 本園 智子	22
		1/29	ストレスと上手につきあうために —ヨガ体験—	講義：当協会健康運動指導士 本園 智子 実技：ヨガインストラクター 金長 美奈	16
メンタル研修会 (管理監督者対象)	4	7/13	管理監督者のメンタルヘルス研修 —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	15
			事例検討 —グループワーク—	あらたけ労働衛生コンサルタント所長、 産業医 荒武 優	
	4	8/6	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	14
			事例検討 —グループワーク—	にしのをえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
	4	9/2	管理監督者のメンタルヘルス研修 —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	7
			事例検討 —グループワーク—	にしのをえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
	4	1/8	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	19
			事例検討 —グループワーク—	にしのをえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	

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	8/17	Aコース「座位・立位姿勢を見直す」	当協会健康運動指導士 小林 辰也	11
2	9/2	Bコース「MINA YOGA (ヨガ)」	ヨガ・インストラクター 金長 美奈	19
3	10/21	Cコース「ワンランク上のカラダになる ピラティス」	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	13
4	11/24	Dコース「超入門ピラティス」	ピラティス・インストラクター 温田 浩子	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
5/21	K連合会	サルコペニア・ロコモティブシンドロームの概念と その予防～運動を中心に～	小林 辰也	50
5/25、28 (2回/日)	K製作所	①何とかしたい！働く人の腰痛・肩こり予防 ②ポッコリ下腹をスッキリ、まるーい背中をシャッ キリ	小林 辰也	50/回
5/29	F電工労働組合	セカンドライフセミナー	小林 辰也	50
6/5	IL社	ライフプランセミナー	小林 辰也	40
6/18	S社	オフィスエルゴノミクス【肩こり・腰痛予防】	小林 辰也	30
6/24	H市（職員）	リフレッシュセミナー ～セルフコンディショニング～	小林 辰也	30

6/26	K協会横須賀支部	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	20
7/14	K協会横浜南支部	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	20
7/22	F電工横浜事業所	ミドルエイジ健康セミナー	小林 辰也	10
8/5	Z市（職員）	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	45
10/8（3回）	N社横須賀製作所	体力測定と運動指導	小林 辰也	28
10/15	O市	座位・立位姿勢を見直す	小林 辰也	30
10/20	F電工横浜事業所	お腹を凹ます運動【肩こり・腰痛対策】	小林 辰也	21
10/24（6回）	K神奈川県連合会	健康応援フェア	小林 辰也	15～24/回
11/4	K市（職員）	Around40からの健康づくり	小林 辰也	19
11/12	K協会横浜南支部	働く人の腰痛・肩こり予防	小林 辰也	20
11/18	IL社	ライフプランセミナー	小林 辰也	10
11/25	Y市H中学校	スポーツ障害を防ごう	小林 辰也	60
1/19	H市議会	ロコトレのすすめ	小林 辰也	28
2/16	N町（職員）	心と身体をリフレッシュする！リラクゼーションストレッチ	小林 辰也	120
2/25（2回）	T社	目の健康	本園 智子	59/83
3/28	H市消防局	腰痛・肩こり予防と障害予防	小林 辰也	40

特定保健指導 運動オプション ※特定保健指導は当協会保健師が担当

N社横浜磯子事業場	運動相談・指導 初回 1/28、29、2/5 中間 4/15、4/22 最終 8/27、29	小林 辰也、本園 智子
-----------	---	-------------

特定保健指導 運動オプション（講義・実技） ※運動指導部分のみ当協会担当

T社横浜事業所	・6/15 3回 ・10/22、29 4回 ・12/2、4 4回 ・3/8、17 5回	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
4/25	KSセンター	産業看護研修会 「健診結果の就労上の措置への看護職の期待」 「健康診断結果、健康情報の看護職の取扱いでの工夫」腰痛予防の心掛け	高清水 幸美	44
7/1	K市教育委員会	腰痛予防の心がけ	甲斐 菜津美	161
9/24	KSセンター	産業保健の現状と産業看護職の役割	高清水 幸美	6
11/16	KSセンター	産業看護研修会 「初めて職場に向く工夫」 「産業看護職職場理解のためのマップづくり」	高清水 幸美	22

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
6/6	F県ボート協会	スポーツ栄養	今井 愛	154
6/6	K電ボート部	スポーツ栄養	今井 愛	22
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	42
12/9、16	D研究所	個別指導	今井 愛	15

YA幼稚園	食育カリキュラム 計6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
7/24	法改正を見据えたストレスチェックへの対応 ～導入時における留意点とその活用～	にし のう え 産業医事務所 長、産業医 西 栞 植 規 秀	181 (145)
8/28	①これからの胃がん予防 ～胃がんリスク検診（ABC検診）の有効性について～	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	74 (57)
	②がん検診、勤めていますか？	神奈川県 保健福祉局 保健医療部 がん対策課 主事 長 嶋 仁 美	
10/14	もう一度考える職場の感染予防策 ～エビデンスと現実～	国立国際医療研究センター 国際医療協力局・医師 和 田 耕 治	79 (58)
11/17	職場環境改善の取り組み方 ～ストレスチェック、集団分析の方法と活用～	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	106 (83)
12/16	楽しく脳を活性化するプログラム 「シナプソロジー」について ～精神面の改善にも効果が期待できる～	P.A style代表 シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 高 橋 重 紀	53 (37)
2/5	働きざかり世代のヘルスプロモーションとヘルスリテラシー	順天堂大学医学部総合診療科 准教授 福 田 洋	55 (50)
2/24	①情報提供 「神奈川県のたばこ対策について」	神奈川県保健福祉局保健医療部 がん対策課たばこ対策グループ グループリーダー 名 和 剛	61 (52)
	②先進事例から学ぶ喫煙対策 ～リコグループにおける敷地内・勤務時間内の 全面禁煙化への道～	株式会社リコ コーポレート統括本部 ジャパンビジネスサポートセンター H&S統括部 スペシャリスト 保 健 師 五 十 嵐 好 彦 桃 井 彩	

※カッコ内は団体数

特別編

5/15、20	人間ドックランチ体験—ランチで食育—	当協会管理栄養士	今 井 愛	21
---------	--------------------	----------	-------	----

地域保健活動（自主・受託事業）

表8 第39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・鎌倉市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会=会長・湯河原町との共催)

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/21	乳がん検診をめぐる最近の動向 —超音波検査の動向も踏まえて— —もっと知ってほしい早期発見の大切さ— —乳がん患者を支えるピアサポーターから—	湘南記念病院 かまくら乳がんセンター長 土 井 卓 子 乳がん体験者コーディネーター・ピアサポーター 吉 田 久 美	45

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
5/26	STOP! ロコモ	当協会健康運動指導士 小 林 辰 也	21
10/1	健診結果を健康長寿に活かそう！ —血液学的検査編—	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長、 日本抗加齢学会専門医 竹 田 透 当協会臨床検査部担当課長 江 成 典 子	28
3/7	秘められたアミノ酸の力！ —アミノ酸と「認知症」「ロコモ」「がん」について楽しく知ろう—	当協会がん予防医療部部長 三 浦 猛	35

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)
27年度	44	148	55	203
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

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