
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実施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。そこで新しくロコモチェック・ロコモ予防教室を実施している。

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、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行う。

精密総合健診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、《食事編》として平成28年6月・7月に「LDLコレステロールと食生活について」、平成29年3月に「食物繊維が多くなる食事の仕方を考えましょう」、《運動編》として平成28年10月・11月に「ゆっくり気持ちよく伸ばす！ストレッチ・エクサ

サイズ」と題して講座を計6回開催し、延べ合計48名にアドバイスをを行った。

健康づくり実践活動

平成20年から始まった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、その一歩手前の36歳から、4年に1回実施している。学習会内容は新たに保健師による「がん」「睡眠」についてのプログラムも加わり、44回の開催で185名が参加した。