

健 康 教 育

表1 28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）	5回
	地域保健分野での指導回数的小計		6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）	27回
		特定保健指導（運動オプション）	18回
	産業保健分野での指導回数的小計		67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 【ロコトレ教室・ヘルスアップ教室・体力測定】	21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		6回
	健康長寿支援プログラム（試行）		13回
	中央診療所内での指導回数的小計		87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
	その他のピンクリボン・健康教育等回数（上記含む）小計		27回
総 計		187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	9/23	コミュニケーション 「職場力を高めるコミュニケーション術」	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
		11/28	女性のからだところ 「女性のライフサイクルと健康」	JCHO相模野病院婦人科腫瘍センター長、元北里大学医学部教授 上坊 敏子	24
		1/18	セルフケア 「ストレスチェックを活用しよう！」	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	5
メンタル研修会 (管理監督者対象)	4	8/4	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	10
			事例検討 —グループワーク—	にしのうち産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
	4	11/7	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	10
			事例検討—グループワーク—	にしのうち産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
	4	11/11	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	12
			事例検討 —グループワーク—	にしのうち産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
	4	1/13	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	38
			事例検討 —グループワーク—	にしのうち産業医事務所所長、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	8/31	Aコース「やっておきたい筋トレ&ストレッチ」	当協会健康運動指導士 小林 辰也	7
2	9/8	Bコース「姿勢・からだバランスを整えるピラティス」	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	6
3	10/21	Cコース「肩こり・腰痛をケアするヨガ」	ヨガ・インストラクター 村上 華子	6
4	11/24	Dコース「ヨガとアーユルヴェーダで整える快適生活」	ヨガ・インストラクター 大島 ノア	9

表4 健康運動指導士による健康教育

月日	委託者	テーマ	講師	参加者
5/24	IL社	ライフプランセミナー	小林 辰也	60
5/27 (2回)	K製作所	ロコトレで転倒予防	小林 辰也	50/回
7/11	N社横浜製作所	インナーマッスルを機能させる	小林 辰也	21
7/14	(公社)K協会横浜南支部	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	20
7/26	F社横浜事業所	労使共催 ミドルエイジ健康セミナー	小林 辰也	11
8/3	Z市(職員)	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	47
9/12	F社横浜事業所	効率的な脂肪燃焼から転倒予防	小林 辰也	10
10/5 (2回)	T社横浜事業所	「インナーマッスルを機能しよう」 「からだがお楽になる呼吸とストレッチ」	小林 辰也	13/6

10/20 (2回)	T社横浜事業所	「インナーマッスルを機能しよう」 「からだが楽になる呼吸とストレッチ」	小林 辰也	9/8
10/18	O市 (職員)	39歳対象とした健康教育講座	小林 辰也	38
10/25	H市 (職員)	リフレッシュセミナー 「きれいな姿勢で、第一印象を変えてみませんか」	小林 辰也	20
12/5 (2回)	T社横浜事業所	健康的なかならだづくりのための筋トレ・ストレッチ	小林 辰也	30/回
12/12	T社横浜事業所	女性限定！健康的なかならだづくりのための筋トレ・ストレッチ	小林 辰也	30
1/11	K市 (職員)	Around40からの健康づくり	小林 辰也	21

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

NO社横浜磯子事業場	運動相談・指導 初回 2/24、2/29、3/2 中間 5/25、5/30 最終 9/1、9/5	小林 辰也
------------	--	-------

表5 保健師による健康教育

月日	委託者	テーマ	講師	参加者
7/7	T大学 (3、4年生)	自分らしい看護職になるために産業保健師になるまで	斉藤 玲奈	200
5/30、9/14	A看護専門学校 (3年生)	産業保健・産業看護職 一働く成人の健康を守るしくみと看護の実際	高清水幸美	10
11/17～2/22 4回	KSセンター	産業看護講座 短期集中講習会 ストレスチェックの実施からメンタルヘルス対策を見直し必要なスキルを	高清水幸美	16
2/27	HI社	メンタルヘルス不調の部下を持つ部長職の人事・健康管理	高清水幸美	11
3/13	YF協会	感染症予防と職員の健康管理	飯塚 晶子	40

表6 管理栄養士による健康教育

月日	委託者	テーマ	講師	参加者
6/22	T研究所	生活習慣病予防に向けた食生活 ～油脂を使いこなそう～	今井 愛	35
7/29	F社	食生活セミナー 「来年に向けて健診データをより良くするためのコツ」	今井 愛	13
10/17、10/19	O市	個別相談	今井 愛	15
11/1、11/8	H健康教室	2回シリーズ 薬膳&太極拳講座①	日中太極拳交流協会 主任指導員 鈴木 康弘 今井 愛	6
11/15、11/22	H健康教室	2回シリーズ 薬膳&太極拳講座①	日中太極拳交流協会 主任指導員 鈴木 康弘 今井 愛	2
1/25、2/21、 3/7	D研究所	個別相談	今井 愛	15
2/11	S村	スポーツ栄養 「若きアスリートたちの将来を考えて」	今井 愛	230

表7 かながわ健康支援セミナー

月 日	テ ー マ	講 師	参加者数
6/21	「ストレスチェック後の面接指導や集団解析に関する進め方」	三井化学株式会社 本社健康管理室長 統括産業医 土肥誠太郎	団体 123 人数 164
7/29	職場で高める、「こころの基礎体力」 ～育て鍛えるアプローチ～	慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 特 任准教授・ストレス研究センター副センター 長 白波瀬丈一郎	団体 96 人数 116
9/1	「ロコモティブシンドローム： 健康な老後を過ごすために気を付けること」	東京大学大学院総合文化研究科・教養学部 教授 福井 尚志	団体 38 人数 49
11/15	予防医学の視点からの「健康を支える栄養学」 ～働く人の生活習慣改善と メンタルヘルス対策のための栄養理論～	NPO法人ヘルスプロモーションセンター 理事長・医師 佐藤 和子	団体 53 人数 65
12/12	企業が留意すべき従業員のメンタルヘルス対策 ～法令・裁判例に基づく対策について～	安西法律事務所 弁護士 荻谷 聡史	団体 88 人数 111
1/31	睡眠障害の弊害とその対策	東京慈恵会医科大学精神神経科教授 葛飾医療センター院長 伊藤 洋	団体 81 人数 92
2/20	「自分も周りも勇気づけるコミュニケーション」 ～イキイキとした保健活動をするために～	ウェルネスライフサポート研究所 代表 加倉井さおり	団体 47 人数 54

地域保健活動（自主・受託事業）

表8 第40回予防医学実務研修会 会場：藤沢市保健所 研修室（3階）
（神奈川県都市衛生行政協議会＝会長・藤沢市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会＝会長・大磯町との共催）

月 日	テ ー マ	講 師	参加者
8/26	情報提供 神奈川県における胃がん検診・内視鏡検査の状況 講 演 「内視鏡による胃がん検診の導入と今後の課題」 —胃がん検診の指針改正を踏まえて—	神奈川県 保健福祉局保健医療部がん・疾病対 策課 主事 長嶋 仁美 国家公務員共済組合連合会 横浜栄共済病院 病院長 細川 治	52

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
5/25	胃・大腸がん検診のはなし	当協会消化器検診部部长・医師 高木 精一	28
10/13	コロナになったらロコモかも	とつか西口整形外科院長 三木 英之 当協会健康運動指導士 小林 辰也	32
2/6	もしかしたら睡眠難民!?	当協会循環器病予防医療部部长・医師 朽久保 修 当協会健康運動指導士 小林 辰也 当協会管理栄養士 今井 愛	37

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)
28年度	44	132	53	185
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