

健康教育

表1 29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」	6,700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
		労働衛生週間行事（10月）	協力
		ピンクリボン活動	主催・協力
		女性の健康週間行事（3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
		ウェアラブル機器活用によるプログラム受託業務（K自治体）	12回
		健康教室（講師派遣）	－
	地域保健分野での指導回数の小計		13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	2回
		健康教育セミナー（委託事業）	9回（2団体）
		健康教室（講師派遣）	33回
		特定保健指導（運動オプション）	22回
	産業保健分野での指導回数の小計		73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	11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】	36回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」		41回
	セルフサポート支援プログラム		6回
	中央診療所内での指導回数の小計		94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2日間）	13回
		禁煙・受動喫煙防止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・健康教育回数（上記含む）小計		25回
総 計			205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	8/25	リラクゼーション 「リラクゼーションストレッチ」	神奈川県予防医学協会・健康運動指導士 小林 辰也	34
		9/15	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」	株式会社ライフワーク・ストレスアカデミー代表、臨床心理士、シニア産業カウンセラー 尾崎 健一	22
		2/2	セルフケア 「ME-BYO 心の健康を見える化しよう」	株式会社ライフワーク・ストレスアカデミー代表、臨床心理士、シニア産業カウンセラー 尾崎 健一	42
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	17
			事例検討 —グループワーク—	にしのうえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
		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	8
			事例検討 —グループワーク—	にしのうえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
		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—	にしのうえ産業医事務所所長、産業医 西埜植規秀	
		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	16
			事例検討 —グループワーク—	にしのう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	9/14	本気で取り組む筋トレ	当協会健康運動指導士 小林 辰也	7
2	11/17	今日から取り組むピラティスメソッド	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	6

表4 健康運動指導士による健康教育

月日	委託先	テーマ	講師	参加者
5/12	F電工・平塚支部	セカンドライフセミナー	小林 辰也	50
5/25	M市社会福祉協議会	メタボリックシンドローム/腰痛肩こり	小林 辰也	40
5/30	K製作所	運動機能向上とマインドフルネス	小林 辰也	120
5/31	K製作所	運動機能向上とマインドフルネス	小林 辰也	120
7/11	F電工・横浜支部	ミドルエイジセミナー	小林 辰也	16
7/13	(公社)K協会横浜南支部	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	10
8/2	Z市	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	50
9/25	F電工・横浜支部	効率的な脂肪燃焼から転倒予防	小林 辰也	13
9/27	H市	リフレッシュセミナー —腰痛・肩こり予防と表情筋—	小林 辰也	28
10/6	O市	リラクゼーションストレッチ	小林 辰也	35
11/16	NO磯子事業場	体力測定会	小林 辰也	70
11/17	IL社	LNxライフプランセミナー	小林 辰也	6
11/24	K市	Around40からの健康づくり	小林 辰也	6
12/13 (2回)	T社横浜事業所	健康的なからだづくり 筋トレ・ストレッチ	小林 辰也	14
12/14 (2回)	T社横浜事業所	健康的なからだづくり 筋トレ・ストレッチ	小林 辰也	13

2/2	Y市	コアコンディショニング（腹筋群の使い方）	小林 辰也	50
2/20	N町	頭とカタダのリコンディショニング	小林 辰也	120

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社磯子事業場	運動相談・指導 初回 2/9、2/19、2/22、2/28 中間 5/8、5/10、5/18 最終 8/31、9/4、9/7	小林 辰也
----------	---	-------

特定保健指導 運動オプション

T社横浜事業所	3/13、4/18、6/14、7/12、8/23、9/28 各2回	小林 辰也
T社横浜事業所	10/17、12/5、2/16、3/20、4/17 各2回 ヨガ指導	ヨガインストラクター 島崎 華子

表5 保健師による健康教育

月 日	委 託 先	テ ー マ	講 師	参加者
9/11	A看護専門学校(3年生)	産業保健の現状と産業看護職に役割について	清水幸美	6
10/16	A看護専門学校(3年生)	産業保健の現状と産業看護職に役割について	清水幸美	7
10/27	S社	健康管理における管理監督者の役割（管理職対象）	飯塚 晶子	20
3/12	YF協会	たばこについて考え、健康な職場へ	斉藤 玲奈	40

表6 管理栄養士による健康教育

月 日	委 託 先	テ ー マ	講 師	参加者
7/19	F電工	健診データをランチで改善しましょう ランチョンセミナー	今井 愛	17
7/25	N社	Safety Day あなたならどうするHSSE版 イベント	今井 愛	250
8/9	F化成	健診データをランチで改善しましょう ランチョンセミナー	今井 愛	30
11/13、16	O市	健診後事後個別指導	今井 愛	15
2/6、20、21	D研究所	健診後事後個別指導	今井 愛	17

表7 かながわ健康支援セミナー

月日	テ ー マ	講 師	参加者
5/31	「今後の産業保健活動に求められるもの」 ～産業医制度の在り方に関する検討会の 議論からの展望～	労働衛生コンサルタント事務所オークス所長 竹田 透先生	団体 49 人数 57
8/25	①「産業保健活動の軌跡とこれから」 ②「ストレスチェック実施後の職場環境改善の取り組み方」	公益財団法人放射線影響研究所顧問研究員 産業医科大学名誉教授 大久保利晃先生 産業医科大学産業生態科学研究所 精神保健学 教授 産業医実務研修センター センター長 廣 尚典先生	団体 71 人数 84
9/28	「職場のメンタルヘルス対策」	A L L 富士ゼロックス株式会社 統括産業医 丹野 優次先生	団体 62 人数 76
10/31	「健康経営の推進による企業・組織の活性化」	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 特任教授 尾形 裕也先生	団体 31 人数 43
12/6	「マインドフルネスで働く人の心をサポートする方法」	臨済宗建長寺派「林香寺」住職・精神科医 川野 泰周先生	団体 69 人数 82
1/23	「プレゼンテーションマインド ～わかりやすく伝える技術～」	東京工芸大学芸術学部 教授 厚木市文化振興財団 理事 大島 武先生	団体 59 人数 72
2/21	「産業保健に役立つ大人の発達障害の理解と対応」	北里大学医学部精神科学講師 兼 相模原市寄附 講座「地域児童精神科医療学」特任講師 井上 勝夫先生	団体 72 人数 88

地域保健活動（自主・受託事業）

表8 第41回予防医学実務研修会

（神奈川県都市衛生行政協議会＝会長・小田原市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会＝会長・寒川町との共催）

月日	テ ー マ	講 師	参加者
8/29	情報提供 神奈川県における乳がん検診の状況 講演 「対策型の乳がん検診の最近の動向と今後の方向性」 —視触診・マンモグラフィ・超音波検査・ 高濃度乳房への対応をめぐる—	神奈川県 保健福祉局 保健医療部 がん・疾病対策課 主査 白沢 薫 聖マリアンナ医科大学附属研究所 プレスト&イ メーjing先端医療センター 附属クリニック 院長 福田 護	73

表9 K委託事業 ウェアラブル機器活用によるプログラム業務

「ME-BYO改善プログラム」 2市1町（A市25人・Z市27人・H町22人）に実施 H29年10月1日～30年3月1日

〈プログラム内容〉

健康腕時計（Health Wrist-Watch）を装着し、普段気づかない、「睡眠・運動・ストレス・生活リズム」などをグラフや数値で見える化し、血圧・体重も自己測定・記入することにより、自分の生活習慣を振り返り、生活改善を行うプログラム。医師、管理栄養士、健康測定士が指導・解析を行い、それぞれ参加者にフィードバックを行いながら約90日間にわたって介入するプログラム。
指導4回 ①プログラム説明、集団指導・測定（下肢筋力・開眼片足立ち） ②測定結果（健康腕時計・栄養調査・下肢筋力・開眼片足立ち）の報告・解説、指導 ③測定（下肢筋力・開眼片足立ち）と指導 ④測定結果の報告、継続へ向けての個別相談 ※指導以外の日は、健康腕時計の24時間装着（解析期間以外）、血圧・体重1日2回測定・記録し、セルフモニタリングを行う。

施設内事業

表10 わくわく健康講座

月日	テ ー マ	講 師	参加者
5/11	脳のストレッチシナプソロジー	シナプソロジーアドバンストレーナー 高橋 亜紀	30
6/1	颯爽と歩こうウォーキング	当協会健康運動指導士 小林 辰也	14
7/5	ビューティー講座	資生堂ビューティーセラピスト 中里陽佐子／藤村 貴子	11
8/22	アグレッシブに食べよう ～身体を作る栄養学講座	当協会管理栄養士 今井 愛	24
9/5	早く歩くためのストレッチ講座	当協会健康運動指導士 小林 辰也	21
10/22	全部見せます！放射線検査の秘密	当協会がん予防医療部 当協会放射線技術部 小林 理 見本 真一	11
11/7	人気ガイドさんと歩く、鎌倉の裏の裏	日本山岳ガイド協会認定ガイド 石田 美都	10
12/14	実践！実感！お化粧のチカラ！	資生堂ビューティーセラピスト 岩島留美子／福嶋 滋子	15
1/26	色を食べてきれいになる 栄養学講座	当協会管理栄養士 今井 愛	9
2/8	脳のストレッチ シナプソロジー講座	シナプソロジーアドバンストレーナー 高橋 亜紀	16
3/7	座ったままでリフレッシュ チェア・ヨガ講座	ヨガインストラクター 三瓶 久美	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)
29年度	42	134	53	187
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

表12 ロコトレ（ロコモ予防）教室

年 度	回	延べ人数
29年度	34	189
28年度	20	70

※H28年9月から開催