

# 健 康 教 育

表1 30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」	6,500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		
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）	9回
		健康教室（講師派遣）	-
	地域保健分野での指導回数的小計		10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
		健康教育セミナー（委託事業）	2回
		健康教室（講師派遣）	25回
		特定保健指導（運動オプション）	20回
		横浜市健康経営支援拠点「LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター」	6回
	産業保健分野での指導回数的小計		60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	5回	
健 康 づ く り 実 践 活 動	生活習慣病予防・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・ロコチェック【パーソナル・プログラム 91人】	32回
	T社・T社健康保険組合「健康学習会」		43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的小計		86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）	10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		22回
総 計		178回	

産業保健活動（受託事業）

表2 Y市K局 健康づくりセミナー「肩こり・腰痛予防セミナー」

回	月日	テ ー マ	講 師	参加者
1	10/12	体幹を鍛えて強靱なからだをつくるピラティス	ピラティス・インストラクター 中井 美穂	20
2	11/8	YOGA	ヨガ・インストラクター 村上 華子	21

表3 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
4/20	F 電工・平塚支部	セカンドライフセミナー	小林 辰也	20
5/16	F 電工・平塚支部	ミドルエイジ健康セミナー	小林 辰也	20
5/14	NOグループ健康保険組合	身体活動量調査と運動指導会	小林 辰也	4
5/23	K 製作所	肩・股関節をやわらかくするストレッチ	小林 辰也	25
7/10	F 電工・横浜事業所	ミドルエイジセミナー	小林 辰也	10
7/5、11、20	NOグループ磯子事業場	マシントレーニング実技指導	小林 辰也	10人/回
7/24	YS教育委員会	腰痛予防セミナー	小林 辰也	230
8/1	Z 市職員課	腰痛・肩こり予防	小林 辰也	50
10/10	O 町	リラクゼーション ストレッチ	小林 辰也	20
10/11	O 市職員課	からだの使い方	小林 辰也	40
11/16	NOグループ磯子事業場	体力測定会	小林 辰也	80
11/21	K 製作所	体幹トレーニングとコンディショニングで好調を保つ	小林 辰也	40
12/6	ILX	2018年LNXライフプランセミナー	小林 辰也	16
12/12	F 電工・横浜事業所	目指せ アンチエイジングな体づくり	小林 辰也	16
H31年1/26	K 市	around40からの健康づくり	小林 辰也	20

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健康保険組合	運動相談・指導 初回 1/10、11、12、16、18、23、26、31、2/1 中間 4/4、5、10、11、12、17、18、19、24 最終 7/12、19、25、26、31、8/1、2、7、8、10、29	小林 辰也
----------	---	-------

特定保健指導 運動オプション

T社横浜事業所	10/4 2回	小林 辰也
T社磯子事業所	H31年 2/5 3回	小林 辰也

表4 保健師による健康教育

月 日	委 託 先	テ ー マ	講 師	参加者
7/3	KH協議会	平成30年特定健康診査・特定保健指導事務担当者等研修会「保健指導の質を確保した実施率向上の工夫」	飯塚 晶子	60
H31年 1/24	KKH連合会	生活習慣病の重症化予防と介護予防の保健活動 ～成人期から高齢期まで、切れ目のない保健活動を。 すべてのリスクとなるタバコの問題とアクティブエイジングの骨太生活を中心に	飯塚 晶子	25
2/6	予防医学事業中央会 技術運営会議	健診検査における信頼性向上の取り組み精度管理と制度保証～保健指導部門…取組報告	飯塚 晶子	85
3/11	社会福祉法人 YFS協会	メンタルヘルスケアを中心に、より働きやすい職場へ	斉藤 玲奈	40

表5 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
6/4	K県	特定保健指導初任者研修会「食生活と運動」	今井 愛	60
11/6、20	O市	健診後事後個別指導	今井 愛	15
H31年 3/12	H町	職員研修会「アルコールとおつまみ」	今井 愛	19

表6 かながわ健康支援セミナー

月日	テーマ	講師	参加者
7/27	『新型タバコも吸い込め詐欺』 唄って笑って卒煙おめでとう！	東京巣鴨・とげぬき地蔵尊高岩寺 住職・医師 来馬 明規	団体 63 人数 86
8/23	忙しい人でも実感できる瞑想効果 ～思いついたら始められる心の切り替え方～	臨済宗建長寺派「林香寺」住職・精神科医 川野 泰周	団体 69 人数 97
9/18	働く人の腰痛・肩こり解消とメンタルヘルス ～プレゼンティーズムを減らし ワークエンゲイジメントを高めるために～	東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授 松平 浩	団体 59 人数 73
10/17	“勇気づけ” 保健指導 ～支援者のココロも軽くなるアドラー流面談技法～	ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 千葉大学非常勤講師兼任 上谷 実礼	団体 74 人数 84
12/7	ワーク・エンゲイジメント ～組織を元気にする “攻め”のメンタルヘルス対策とは～	北里大学一般教育部人間科学教育センター 教授 島津 明人	団体 63 人数 74
H31年 2/7	よくわかる！メンタルヘルス不調の復職支援のコツ ～スムーズな職場復帰支援・再発防止のための 効果的なツール～	アズビル株式会社 統括産業医 難波 克行	団体 77 人数 100
3/1	時間医学と睡眠とところとからだ ～時計遺伝子がうつ・メタボを防ぐ～	東京女子医科大学 名誉教授 同特定関連施設 ロイヤルメディカルセンター 所長 大塚 邦明	団体 65 人数 85

——— 地域保健活動（自主・受託事業） ———

表7 第42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・茅ヶ崎市、神奈川県町村保健衛生連絡協議会＝会長・愛川町との共催）

月日	テーマ	講師	参加者
8/23	情報提供1 神奈川県における大腸がん検診の状況  情報提供2 神奈川県予防医学協会における便潜血検査の実際と 精度管理  講演 大腸がん検診入門 ～これだけ知っていればもう一人前～	神奈川県健康医療局 保健医療部 がん・疾病対策課グループリーダー 古野 啓司  当協会 臨床検査部次長 坂牧 真盛  松島クリニック 診療部長 鈴木 康元	50

表8 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」 3市（E市30人・A市20人・C市26人）に実施 H30年10月31日～31年2月18日

〈プログラム内容〉

<p>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、健康運動指導士が指導を行い、参加者にフィードバックを行いながら70～80日間にわたって介入するプログラム。</p> <p>指導4回 ①プログラム説明、集団指導・測定（身長・体重・下肢筋力） ②測定結果・解説（健康腕時計・栄養調査・下肢筋力）の報告・解説、指導 ③測定結果等の報告、継続へ向けての個別相談、集団指導・計測（体重・下肢筋力） ※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。</p>
---

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
5/15	一生モノのスキルを身につけよう！ 今こそ学び直す「ラジオ体操」 ラジオ体操第二	元テレビ・ラジオ体操指導者 日本体操研究所長 長野 信一	15
5/22	ラジオ体操第一		22
5/29	みんなの体操	ラジオ体操指導士 長江 明子	22
6/5	総復習		27
7/12	夏に負けない！ 座ったままでできる「チェア・ヨガ」	ヨガ・インストラクター だくみ	12

表10 T社・T社健康保険組合「健康学習会」

年度	回	従業員	被扶養者	計
30年度	43	107	38	145
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

表11 ロコトレ（ロコモ予防）教室

年度	回	延べ人数
30年度	23	119
29年度	34	189
28年度	20	70

※H28年9月から開催