

生活習慣病予防の講習会

19. 栄興電機工業株式会社／阪神南〔H26〕

従業員を対象とした頸動脈エコー検査を実施することにより、脳・心臓疾患を中心とした生活習慣病の恐ろしさについて再認識し、今後の自身の健康管理に役立てる。また、自身の健康管理の重要性についてより認識を深めることにより、従業員全員が健康で活気のある職場を形成するように促す。

<頸動脈エコー検査と生活習慣病に関する健康講話>

1. 日 時 平成26年12月26日（金） 9：00～17：45
2. 場 所 栄興電機工業株式会社 会議室
3. 参加者 50人
4. 内 容

①頸動脈エコー検査実施

定期健康診断や人間ドックでもあまり実施されない頸動脈エコーにより、受診者の頸動脈の血流状態を測定するとともに、視覚に訴える形の結果を返却することにより、今後の脳・心臓疾患のリスクを評価し、自身の血管の状態を認識してもらった。（但し確定診断までは実施せず。）

②健康講話について（外部講師）

前半は実施する頸動脈エコー検査についての解説やプラークについて講義し、受診者自身の健康状態を判りやすく解説した。後半は食生活を中心とした生活習慣病予防の講話を行い、生活習慣病になりにくい体質になっていただくよう具体的な事案を出し、説明をした。（喫煙の危険性についても講話に中に入れて、禁煙を促した。）

これらにより、当社従業員や協力企業の従業員が健康づくりに関する知識を習得するとともに、自身の健康管理に関心を持っていただき、生活習慣の改善等を図ることができた。

▼ 頸動脈エコー検査



▼ 健康講話



20 ファイブ工業株式会社／阪神南〔H25〕

外部講師による健康づくりに関する講義と実技講座を実施。

<生活習慣の改善や運動による健康づくり教室>

1. 日 時 平成26年3月29日（土） 16:00～17:30
2. 場 所 尼崎市総合文化センター 8階 会議室
3. 参加者 13人
4. 内 容

健康づくりに関する知識を習得することにより、個々の生活習慣の改善、健康的な体づくり、禁煙や受動喫煙防止に対する意識向上等を図ることを目指し、外部講師を招き、生活習慣の改善や運動による健康づくりに関する講義を実施した。あわせて、重量物取扱作業・立ち作業・座り作業等による腰痛に対する予防体操やストレッチなどの実技講座を実施した結果、従業員が健康づくりに関する知識を習得するとともに、健康への意識向上や生活習慣の改善等が図られた。

講義テーマ： 「こころと身体の健康づくり」

講 師： 労働衛生コンサルタント 桑村 明男

▼ 労働衛生コンサルタントによる「こころと身体の健康づくり」セミナーの実施風景（3/29）



2 1 株式会社ズームス／神戸 [H25]

外部講師による講義を実施することにより、従業員に身体と心の健康づくりに関する知識の習得を図る。

<こころとからだの健康教室>

1. 日 時 平成26年3月14日（金） 17:00～
2. 場 所 株式会社ズームス 会議室
3. 参加者 6人
4. 内 容

産業カウンセラーの資格をもつ桑村明男講師による心と身体の健康づくりに関する講義を開催。講義はVDT作業による慢性的な心身の疲労に関する講義とその対処法としてデモを行うという2部構成となった。

具体的には、長時間に及ぶPCに向かう作業がどのように心身に影響を与えるかについて具体例や実証をあげて説明し、机に向かう際の姿勢や目の疲労の関係、目の疲れが体全体に及ぼす影響を解説した上で、これら対処法として、机や椅子の高さを変えるなど環境面の配慮と簡単なストレッチ効果による成果の実例があげられた。さらに、コンピュータ労働によるコミュニケーション不足やうつ病に関する現代の問題点についても触れた上で、全員で椅子に座ってできるストレッチやリラクゼーションを実際に行った。

▼目の疲労についての講義



▼風景ストレッチの実施



2.2 全農兵庫県本部 施設生活部生活課／神戸〔H25〕

家庭薬配置員に対し、外部講師（専門家）による日常生活における健康管理及びメタボ対策についての講義を実施した。

<検診結果の見方と健康管理&ロコモ対策講座>

1. 日 時 平成25年12月10日（火） 13:00～14:30
2. 場 所 JA全農兵庫 玉津管理センター
3. 参加者 29人
4. 内 容

（公財）健康財団から派遣された講師（保健師）により、生活習慣病およびメタボリックシンドロームについて解説した上で、栄養、運動、たばこ、休養の観点から生活習慣病を予防する日常生活の健康管理についての講義を実施した。

この結果、食事やおやつの適度な量などの摂り方の意識が高まり、健康意識アップに本人のみならず家族、配置先へのアドバイスに役立つという意見が出るなど、今後、地域社会へ貢献できる取組みにも発展することが期待できる。

講義／よい習慣があなたを作ります！

- ・生活習慣病はこんな病気
- ・生活習慣を確認しましょう
～検査値に影響を与える生活習慣
- ・食事のポイント
～元気のもとは食事から！
～適量ってどのくらい？
～いつ何を食べるかで身体は変わる
- ・運動のポイント
～どんなことをして身体を動かしていますか？
～ウォーキングがお勧め
～運動効果を高めるための歩き方
～ちょっと、一息 ストレッチ運動
- ・たばこについて
～たばこの有害物質
～喫煙の健康影響は深刻！？
～禁煙後のからだの変化
～たばこを上手にやめるコツ
- ・睡眠の大切なはたらき
- ・日々の積み重ね続けることが大切

<生活習慣チェック票>

2 3 光洋電機株式会社／神戸 [H25]

個々の生活習慣の改善、心身の良好な健康状態の維持等を図り、業務効率の向上やの実践につながるよう、従業員に身体と心の健康づくりに関する知識を習得してもらうよう外部講師による講義を実施した。

<健康教室「生き生き健康人生を目指そう」>

1. 日 時 平成26年3月26日(水) 8:30~9:30
平成26年3月29日(土) 13:00~14:00
2. 場 所 光洋電機(株) 3階 会議室
3. 参加者 28人
4. 内 容

「生き生き健康人生を目指そう」をテーマとして、外部講師(保健師・禁煙認定保健師)による講義を実施することによって、①生活習慣病(特に高血圧)ひいては三大成人病を克服するための食事改善に対する意識向上や、②禁煙や受動喫煙防止に対する意識向上を図るとともに、実技講座として、③VDT作業・精密作業等による眼精疲労や腰痛に対する予防体操やストレッチなどを実施した。

実施にあたっては、内勤者向けと外勤者向けの2回に分け、より効果的に健康づくりに対する意識向上を目指した。

- | | | |
|---|---------|--------------------------------|
| } | 【内勤者向け】 | ○生活習慣病予防について食生活を中心に説明 |
| | | ○眼精疲労や肩こりを念頭に置いた職場で簡単にできるストレッチ |
| | 【外勤者向け】 | ○生活習慣病予防について食生活を中心に説明 |
| | | ○腰痛を念頭に置いた職場で簡単にできるストレッチの方法 |
| | | ○禁煙について(タバコの害や禁煙方法) |
| | | |

その結果、食習慣や喫煙などを改善するヒントを得て、①減量や②禁煙にチャレンジしようという意識づけができるとともに、③運動活動について、自分できる改善策や解消策を知って、自ら運動に取り組むきっかけとすることができた。

▼保健師を講師とするセミナーの実施風景



2 4 公益財団法人ひょうご環境創造協会／神戸〔H25〕

生活習慣病等の専門医を講師として依頼し、全職員を対象とする健康講座を開催することにより、職員一人一人の健康づくりや疾病予防に関する意識を高め、健康増進を図った。

<健康管理研修会>

1. 日 時 平成26年1月31日（金） 14:00～
2. 場 所 兵庫県立工業技術センター 産業技術センター棟 6階研修室
3. 参加者 53人
4. 内 容

全職員の定期健康診断の結果を踏まえ、生活習慣病予防・健康づくり等に関する取り組みとして、「健康づくりについて - 腰痛やロコモとの関連 -」をテーマとする講演を派遣講師（専門医）に依頼した。

職員が関心を持ちそうな身近なテーマ『健康づくり』から入って、心身ともに健康な状態を維持するには？ということに関心をもってもらうことができた。健康づくりに欠かせない生活習慣改善（毎日の身体活動）への取り組み意識を高めることができた。

疾病予防対策に加え、自分の健康状態について、正確な知識を持つ事の重要性を再認識できたため、今後も特定健診や、がん検診、特定保健指導等の必要性を啓発していく。

▼ 講習会の実施風景

