

健康づくり対策に関する指導教材の開発

主任研究者	東京産業保健推進センター産業保健相談員	深川 敬子
共同研究者	東京産業保健推進センター産業保健相談員	野田 一雄
	東京産業保健推進センター産業保健特別相談員	伊東 一郎
	杉並区立高円寺保健センター所長	寺田 勇人
	東京医科大学衛生学・公衆衛生学教室 助手	井上 茂
	杏林大学保健学部保健栄養学教室 講師	中谷 弥栄子

1. はじめに

産業医や保健師・看護師が職場において、労働者に対して健康づくりの指導を行う際に使用するテキストは、ほとんどが自分自身でレジュメ程度のもので作成し、それに沿って実施しているのが一般的と思われる。

したがって、指導内容や手法等も統一性がなくそれぞれの経験等に基づき実施されていると考えられる。

このような状況の中で、心と身体を健康づくりを具体的に進めるため、個々の労働者にどのような指導内容が必要かについて、総合的な研修教材を開発することが重要と考える。

2. 方法

当推進センターの相談員及び特別相談員、関係機関の専門家によるプロジェクトチームを組織し、各々の専門分野の指導教材を作成した。編集会議により内容のチェックを行い、パワーポイントと解説の副読本による指導教材を作成した。

3. 内容

(1) 健康診断について

- ・産業保健活動の中心は一次予防
(図1及び解説1)
- ・健康寿命と自己管理 (図2)
- ・定期健康診断を確実に受診しよう
- ・定期健康診断と事後措置
- ・二次健康診断
- ・定期健康診断項目と結果の見方について

(2) 生活習慣病の基礎知識

- ・高血圧症

- ・高脂血症
- ・動脈硬化
- ・脳血管疾患
- ・虚血性心疾患
- ・がん
- ・糖尿病
- ・高尿酸血症(痛風)

(3) 健康づくり対策の実践

- ・生活習慣病を予防しよう
- ・自然治癒力(免疫力)を高めて、もっと健康に!
- ・肥満大敵
- ・禁煙にチャレンジ
- ・上手なお酒の飲み方
- ・快適睡眠学
- ・ストレスの影響と効果的な対処法

(4) 食事と健康について

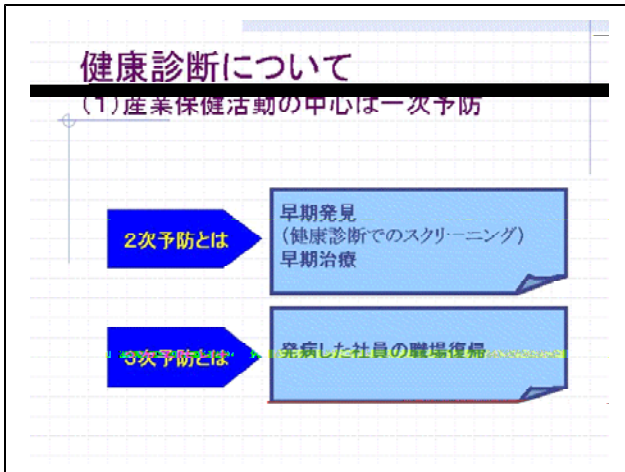
- ・健康的な食習慣とは
- ・肥満予防と食生活
- ・肥満予防と食生活2(外食の際の留意点)
- ・高血圧を予防するための食事(減塩の食生活)
- ・高脂血症を予防するための食生活
- ・野菜の効果
- ・ビタミンのはたらき
- ・ミネラルのはたらき
- ・食物繊維を見直そう

(5) 運動を始めよう

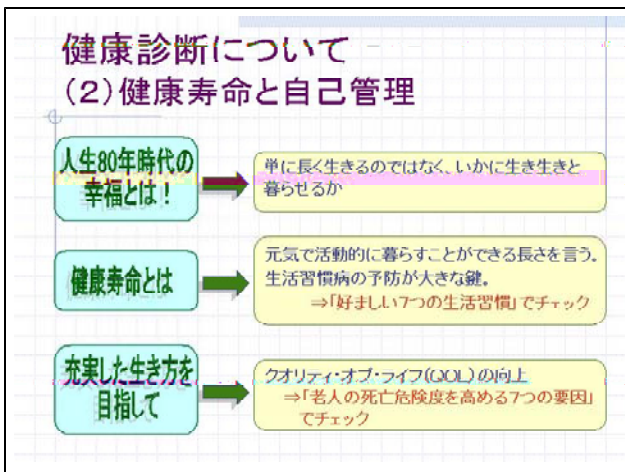
- ・あなたの体力は大丈夫?(体力チェック)
- ・運動の効果

身体活動・運動の効果を確認しよう
 こんな方にはこんな運動がお勧め—運動習慣で
 生活習慣病の予防—
 どのくらい運動すればよいの？

- 運動してみよう！
 - 有酸素運動
 - 柔軟運動(ストレッチ)
 - 筋力運動
- 運動を続けるコツを伝授
 - あなたはどのステージ—運動をする意欲別アドバイス:生活習慣を変えるコツ—
 - 活動的な生活習慣に変える必要はあるのだろうか？
 - 小さなこと、負担の軽いことからはじめてみませんか？
 - 十分な効果が得られるよう、少しずつ活動量をたかめよう
 - いい調子！現在の活動量を習慣化しよう目標達成！！活動的な生活習慣が続くように中断を予防しよう



(図1:パワーポイントより)



(図2:パワーポイントより)

皆さん、こんにちは。

本日は、「なぜ職場において健康づくりが必要なのか」、「どのように健康を維持していけばいいのか」などなど、皆さんと一緒に健康について考えていきたいと思っております。

私たち産業医(保健師)は、「産業保健」という分野の専門家です。

産業保健は、職業性疾病や作業関連疾患を防いだり、職場で健康づくりを推進して労働者の健康増進を図ったりすることを言います。

産業保健は予防医学、特に1次予防と深く関わっています。

【スライド〈予防医学とは〉】

臨床医学は、病気に陥った人の健康の回復のための治療医学である性質が強いのにに対し、**予防医学は人を病気にしないように、健康である人も含めて働きかけを行う医学**—です。

予防医学は、1次予防から3次予防までの3段階に分けられます。

(解説1:副読本より)

4. 結果と考察

これまでの産業保健調査研究において、労働者に対する研修教材の開発は行われていないし、市販されているテキスト等では、高価で活用しにくい。

作成された教材は、労働者のみならず、産業保健関係者自身の研修にもなり、一部分を入れ換えれば事業者・企業担当者向けのものにもなりうることからパワーポイントの特性を生かし、編集組み換えを行う事で、幅広く活用することが可能となる。

また、最近の研修はプロゼクターを使用するケースが多いことから、当調査研究報告書はパワーポイントと解説の副読本で作成し、CDR等で配布することとした。