

## VI 健康管理啓発事業

### 1 目的

組合員及びその家族の健康づくりと健康保持増進のための講座等を実施します。

### 2 事業概要

#### (1) 出張健康講座

- ① 目的 健康の保持増進、疾病予防のために支部保健師が各所属所へ伺い健康に関する情報提供、実技指導を行います。
- ② 対象者 組合員を含むグループ
- ③ 内容 (予定)

	項目	内容
1	生活習慣病予防	健康診断結果を有効に活用するために、グループの特徴を踏まえ、対策について講演・実技指導を行う。
2	メンタルヘルス	自分に気づく講演及び組合員間の関係づくり・仲間づくりに活かすワークショップを行う。
3	個別健康相談	ご希望により実施します。(講座実施後も可) ※ 治療中の方は、かかりつけ医に相談してください。
4	その他	具体的な内容についてはご相談ください。

- ④ その他 謝金・旅費等は一切生じません。  
時間や内容の詳細等のご相談の上実施いたします。また、状況により実施できない場合もありますので、必ず事前にご連絡ください。

#### (2) リラックス健康講座

- ① 目的 RIZAP 講師による健康づくりの講座をオンラインで行い、ご自宅等リラックスできる環境で受講できるよう開催します。また、復習やオンラインで参加できなかった組合員のため、開催後1か月間見逃し配信(アーカイブ)を行います。
- ② 対象者 組合員及びその家族
- ③ 内容、会場、開催日 (予定)  
・オンライン開催

講座名	内容	開催日 (予定)
導入編	90分(講義60分、運動30分) RIZAP 式目標設定の方法や、生活習慣改善に向けて、「運動・食事・メンタル」の RIZAP メソッドの基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナーです。	【オンライン】 7月27日(水) 10:00~
		【配信】 8月1日(月)~8月31日(水)
肩こり腰痛予防	90分(講義30分、運動60分) 肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナーです。	【オンライン】 9月10日(土) 10:00~
		【配信】 9月17日(土)~10月16日(日)

講座名	内容	開催日 (予定)
食事編	90分 (全講義) 食生活が引き起こす身体的、精神的リスクを RIZAP の食事メソッドで徹底回避します。実践的な食事の知識をクイズやケーススタディを取り入れながら楽しく学べるセミナーです。	【オンライン】 12月17日 (土) 10:00～
		【配信】 12月23日 (金) ～1月22日 (日)

・各講座の見逃し配信については、長野支部ホームページ (組合員専用ページ) にてお知らせ予定です。

・**会場開催** 昨年度開催できなかった「血糖コントロール」について会場開催します。

講座名	会場	開催日 (予定)
血糖コントロール講座 (栄養)	ホテル信濃路	7月29日 (金) 予定

④ その他 開催日程の詳細や申し込み方法については、後日お知らせします。

### (3) 健康教育教材貸出し・リーフレット配付

- ① 目的 組合員及び所属やグループ単位を対象に組合員の健康の保持増進のために必要な教材・器具等を貸出し、又はリーフレットを無料配付し、組合員の一層の健康の保持増進を支援します。
- ② 対象者 組合員又は組合員のグループ単位  
(図書の貸出しは個人での申込み可能)
- ③ 内容 別記一覧表のとおり (P33～P34 参照)
- ④ 貸出期間 1週間以内 (リーフレットの配付については、返却の必要はありません)  
図書は1ヶ月以内 (1人1冊まで)
- ⑤ その他 リーフレット見本の貸出しも行いますので、希望される場合は事前に連絡をし、申込みをしてください。  
乳がんモデルは、貸出し及び返却のため、県庁8階保健厚生課内厚生係まで来られる場合のみ貸出します。

### (4) ウォーキンググランプリ

- ① 目的 組合員の運動習慣のきっかけ作り、運動不足の解消及びチーム制 (3人1チーム) とすることによる職場のコミュニケーションの促進を図ります。
- ② 対象者 組合員
- ③ 内容 健康づくり県民運動信州 ACE プロジェクトの「働き盛り世代の『健康づくり大作戦』」に参加した組合員のチームに対し、表彰を行う。
- ④ 実施時期 募集期間 (予定) 6月～8月  
実施期間 (予定) 9月～11月 (3か月間) の予定
- ⑤ 申込方法 別途、メールにて通知

### 3 申込み方法

区 分	申込み方法	締切り等
出張健康講座	出張健康講座申込書(様式12号)により申込みください。	希望日の1ヶ月前 ただし、状況によりご希望に添えない場合もありますので、 <u>必ず事前にお問い合わせください。</u>
健康教育教材貸出し・リーフレット配付	健康教育教材貸出し・配付申込書(様式13号)により申込みください。 ※リーフレット見本貸出し申込みも同様式	希望日の1ヶ月前 (図書は2週間前)



(別記) 新規導入する教材(リーフレットを含む)については、別途通知します。

○DVD

メンタル	1	リーダー教員のためのメンタルヘルスマネジメント	教諭のケースドラマを通して、面談の仕方や受診勧奨の方法、復帰訓練についてなどリーダー教員としてのケアの仕方を紹介
健診・生活習慣	2	防ごう！メタボリックシンドローム ー内臓脂肪をやっつけろ！ー (21分)	ウエストたっぶりのサラリーマン・メタボ氏の日常生活を通して、メタボリックシンドロームの恐ろしさと対策を知る教材
	3	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～ (20分)	若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの一日の生活習慣を、食事中心に再点検
	4	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ①メタボリックシンドローム (27分)	それぞれのテーマについて、クイズで考えながら、身につける教材。何を検査しているのか、検査値と健康上のリスクの関係、そしてその場合の予防策や対策はどうかについて分かりやすく解説します。
	5	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ②血圧 (28分)	
	6	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ③血糖値 (28分)	
	7	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ④脂質(LDLコレステロール) (28分)	
	8	メタボ予防で理想のBODY ちょちょいのちょいトレプログラム (45分)	
安全衛生	9	守ろう！教職員の安全と健康 ～教育現場における安全衛生管理のあり方～ (43分)	教育現場の労働安全衛生について、公務災害防止のための安全衛生対策、安全衛生管理体制の確立、長時間勤務の改善に向けて、メンタルヘルス対策等について解説します。

○図書

	No.	題名		No.	題名
生活習慣・がん	1	いつまでもデブと思うなよ	メンタルヘルス	13	公務員のためのQ&A メンタルヘルスハンドブック
	2	これだけは知っておきたいくらしの中の健康づくり		14	知っていれば予防できる、心の医学
	3	ガン50人の勇気		15	地方公務員メンタルヘルス事例集
	4	もしも、がんが再発したら ー本人と家族に伝えたいことー		16	女性のうつがわかる もしかして「うつ?」と思ったら読む本
メンタルヘルス	5	メンタルヘルス入門		17	「うつ」からの社会復帰ガイド
	6	こころの休み時間 教師自身のメンタルヘルス		18	あなたの大切な人が「うつ」になったら
	7	先生が壊れていく 精神科医のみた教育の危機		19	職場はなぜ壊れるのか ー産業医が見た人間関係の病理
	8	教師と子どものメンタルヘルス		20	自分がわかる心理テストPART 2
	9	教員メンタルヘルス実態と予防・対処法 教師の心が折れるとき		21	こころの扉を開く 統合失調症の正しい知識と偏見克服プログラム
	10	教師のストレス総チェック		22	パーソナリティ障害(人格障害)のことがよくわかる本
	11	教職員のためのメンタルヘルスハンドブック		23	バイポーラ(双極性障害)ワークブック 気分の変動をコントロールする方法
	12	公務員のためのメンタルヘルスハンドブック		24	教職員の皆さまへ こころの知恵袋 <b>NEW</b>

## ○リーフレット

	No	テ ー マ	内 容
食事・栄養	1	外食別カロリーデータ一覧表PART 1 (和食・アルコール・菓子)	A4、1枚の裏表に、病態や日常生活での注意事項等が解説されています。定期健康診断の結果に基づく事後指導で、職員に配付するリーフレットとしてご活用ください。
	2	外食別カロリーデータ一覧表PART 2 (洋食・和食)	
	3	生活習慣病を防ぐ食事	
	4	食生活で防ぐ・治す高血圧	
	5	食生活で防ぐ・治す糖尿病	
	6	夕食を低カロリーに抑える工夫	
	7	外食メニューの選び方	
	8	間食の食べ方を見直しましょう	
	9	食事バランスガイドを活用しよう	
	10	アルコール性肝障害を予防する	
健診・生活習慣	11	肥満にサヨナラ	
	12	血清脂質に異常がある(脂質異常)といわれたら	
	13	血圧が高め(高血圧)といわれたら	
	14	血糖値・ヘモグロビンA1cが高めといわれたら	
	15	食後の高血糖に注意!	
	16	メタボリックシンドロームを防ぐために	
	17	さらさら血液すすめ	
	18	動脈硬化といわれたら	
	19	AST(GOT), ALT(GPT), $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GPT)が高めといわれたら	
	20	肝機能に異常があるといわれたら	
	21	アルコールと健康	
女性	22	尿酸値が高いといわれたら	
	23	知ってあんしん! CKD(慢性腎臓病) 予防	
	24	慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?	
	25	貧血といわれたら	
	26	骨粗鬆症予防と運動	
	27	更年期障害との付き合い方	
	28	気になる子宮がん	
禁煙	29	乳がん検診を受けよう	
	30	乳がんの自己検診	
その他	31	たばこは動脈硬化を進行させます	
	32	頭痛	
	33	肩がこる	
	34	腰が痛い	
	35	睡眠と健康	
	36	不眠症をなおす	
	37	ストレス	

## ○その他

食事	そのまんま料理カード (2種類×6セット)	普段食べている料理一品ずつの実物大写真カード。裏面に料理方法やエネルギー、塩分の解説付で、カードを組み合わせ、理想の献立作りや普段の摂取カロリー計算に役立ちます。
女性	乳がん検診モデル(模型)	模型を肩からかけ、触診します。右側を正常乳房、左側をがん、線維腺種、乳腺症のしこり入り乳房にしてあり、異常と正常の違いを確認できます。
他	その他	要望に応じ、健康教育に必要な資料や情報等を提供します。