



☑ 電話相談対応

人間ドック受診前のオプション検査の選び方の相談や、健康診断を受診後に、健診結果の見方がわからないという方への説明を保健師が行っています。

特に結果の見方については、異常所見を指摘された方に、その数値等の意味を正しく理解し納得していただけるよう、わかりやすく情報提供を行っています。

こんにちは!

健康支援センターです!

本会の健康支援センターの仕事をご紹介します。

健康増進部

健康増進部は保健師9人、管理栄養士2人、健康運動指導士4人、事務職2人で構成されており、個別指導と集団指導を合わせて年間約1万8000人に指導を実施しています。

この機関誌「よぼう医学」では、小堀悦孝指導医の監修の下、専門3職種が毎号コラムを執筆しています。健康管理に対する意識の高い企業から、自社の保健指導機能の不足する部分を健康診断と合わせて委託されるなど、企業や事業所ごとのニーズに応じた健康づくりの提案や支援を行っている部署です。



☑ 働く人の健康づくりサポート

保健師が契約企業を訪問し、健康診断結果の分析や保健指導、健康づくりのサポートをしています。企業のスタイルに合わせた、よりきめ細かい産業保健活動を推進できます。

感染症対策を想定した「新しい生活様式」では、一人ひとりに自己健康管理能力を身につけることが求められています。そのため、仕事を覚えるタイミングや節目年齢にヘルスリテラシーを高める新入社員研修や年代別研修が好評です。



☑ 各種指導の実施

健康診断の事後指導をはじめ、各種の健康相談、健康教育、特定保健指導を行っています。

従来の指導体制だけではなく、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって生まれた「新しい生活様式」での健康づくりの支援にも取り組んでいます。特にWebを活用した個別保健指導や集団指導体制の構築、DVD等の作成を行うなど、感染対策を講じた指導は時代のニーズと捉え速やかに実施体制を整えました。



専門3職種が取り組んでいる研修には次のようなものがあります。

• 保健師

生活習慣全般の見直しや健診結果の見方について

• 管理栄養士

アルコールとのつき合い方や食育について

- ①アルコール体質検査（自分のアルコールの体質、体質に合った飲み方について学ぶ）
- ②ランチョンセミナー（人間ドックの彩食健美膳を喫食しながら、自分に合ったエネルギー、栄養バランス、実践方法をスライドで学ぶ）

• 健康運動指導士

運動教室

- ①ストレッチや簡単な筋力トレーニング手法の実践
- ②情報機器作業による肩こり、頸頸腕障害対策等
- ③年代別では腰痛対策等



☑ 人間ドックへの関わり

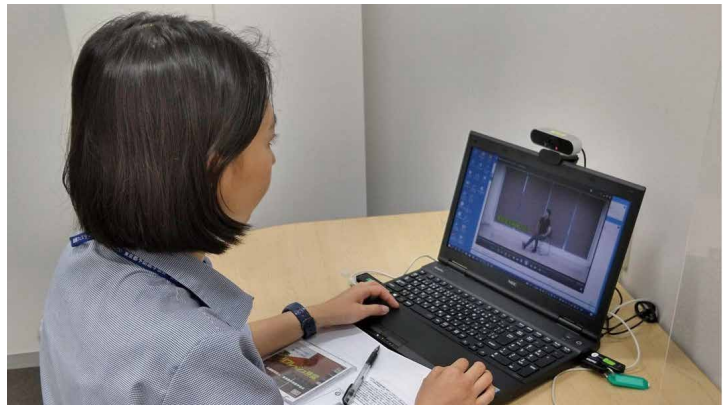
本会の人間ドックでは保健師が受診者全員に保健相談を実施し、健康に関する情報提供を行っています。また、健保契約による当日の特定保健指導初回面接（希望に合わせた3～6カ月のプログラム）を実施しています。人間ドックの昼食では、管理栄養士が考案したヘルシーメニューの「彩食健美膳」を提供。このお弁当はスマートミール認証を受けており、喫食と併せて食に関する情報提供も行っていきます。さらに人間ドックのオプションとして、管理栄養士によるスマートライフコースや骨コツアップコース、健康運動指導士による体力アップコースを用意しています。

☑ 健康経営優良法人を めざす企業のサポート

2年連続で健康経営優良法人ホワイト500の認定を受けた本会の多種多様な施策のノウハウを生かし、これから健康経営優良法人をめざす企業への支援に取り組んでいます。

健康経営エキスパートアドバイザーの保健師が、健康診断の結果分析や健康づくりの進め方をアドバイスし、管理栄養士による栄養相談・教室、健康運動指導士による職場の運動推進対策としてウォーキングやストレッチ教室、腰痛対策等も行っています。

今後はメンタルヘルス対策として精神保健福祉士の資格を持つ保健師によるマインドフルネス体験やレジリエンス（回復力）を高める支援にも着手していきます。



健康増進部では、労働衛生サービス機関として産業保健支援業務の受託体制を整備しています。

スタッフの専門性向上のための取り組みとしては、日本産業衛生学会が認定している産業保健看護専門家制度の資格取得をはじめ、各種学会や講習会への参加、学会発表なども行っています。

また、医学系大学の学生（産業医・保健師）の実習・教育にも協力しています。

今後も、より質の高い支援を提供できるようスタッフ一同、取り組んでいきます。



小児健康相談室のご案内

検診で異常を指摘された子どもを対象に、専門医によるフォローアップを行っています

学校検診で異常を指摘されたけれど、近くに専門医がない。軽微な異常で治療は必要ないけれど、定期的な経過観察は必要。「小児健康相談室」では、そうした子どもたちを対象として、専門医による経過観察、生活指導を行っています。

検査や診断には費用がかかります（保険診療）。
本会で学校検診を受けた方は、検査・検診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

	腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医	村上睦美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学 名誉教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院 名誉院長	岡田知雄 日本大学医学部 客員教授	鈴木真理 跡見学園女子大学 心理学部特任教授
外来日	第3木曜日 午前	第1木曜日 午後	第1火曜日 午後	第2月曜日 午後 第4金曜日 午後	第3火曜日 午後	第2木曜日 午後

前田美穂先生による
『貧血電話相談室』
養護教諭・保健師・看護師からの相談を
お受けします（無料）

開催日：第1火曜日 14時半～15時半



問い合わせ・申し込み

公益財団法人 東京都予防医学協会 地域・学校保健事業部
東京都新宿区市谷砂土原町1-2

☎ 03-3269-1131