

よぼう健康白書 〈2021年版〉

本会の健康経営がめざすもの

「予防医学活動（健診検査および健康教育等の健康づくり事業）を通じて人々の生涯健康、健康寿命の延伸に寄与すること」が本会の果たすべき使命です。

そのためには、予防医学の専門機関として、本会の職員一人ひとりが予防医学活動の実践者であること、すなわち高いヘルスリテラシーを持ち、心身共に健やかな状態を維持していることが重要と考えます。

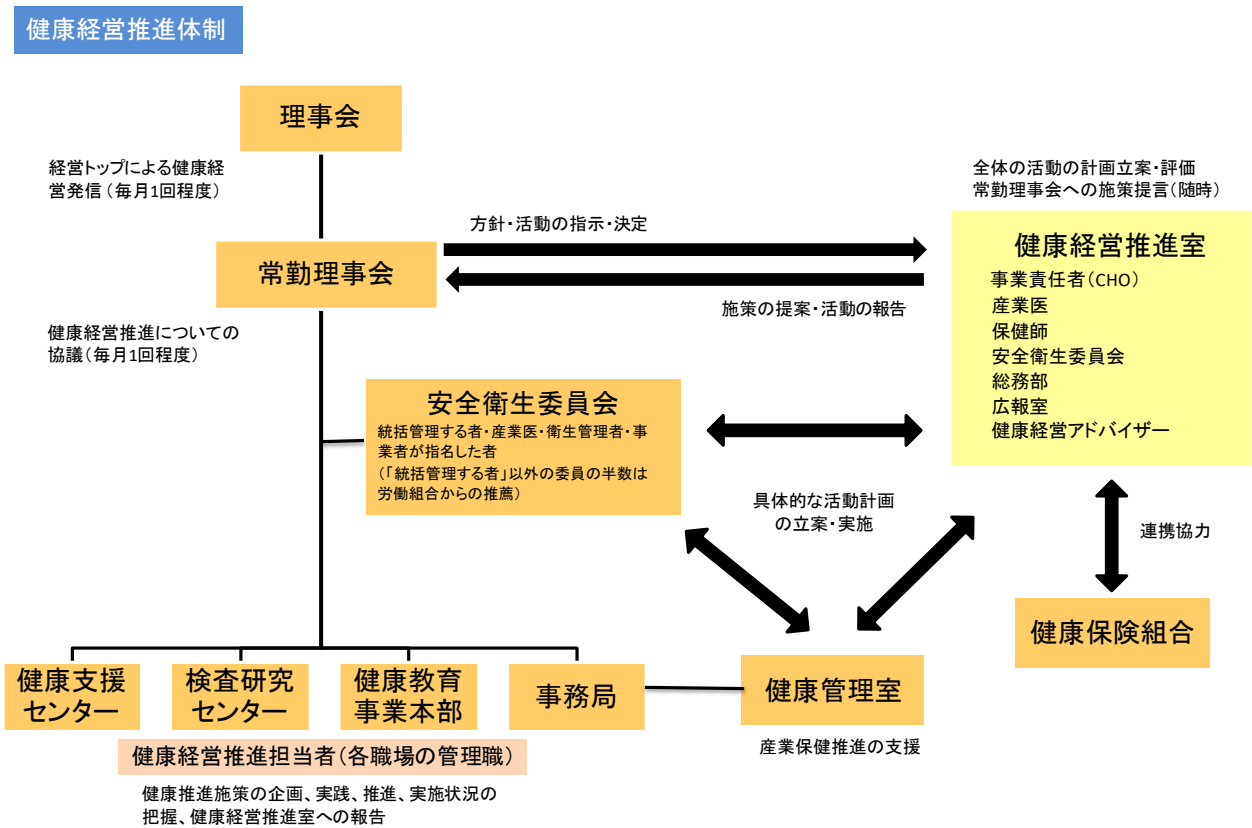
また、予防医学活動の実践者であることは本会の事業そのものであることから、職員の健康は事業の生産性向上にも寄与すると考えています。

本会は、2019年10月に健康経営宣言を本会内外に発信いたしました。本会職員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、さらなる組織の活性化をめざしていきます。

近年、世界共通の目標であるSDGs（持続可能な開発目標）達成への企業や組織の貢献に対する社会の期待が高まっておりますが、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」は、本会の推進する予防医学事業そのものです。

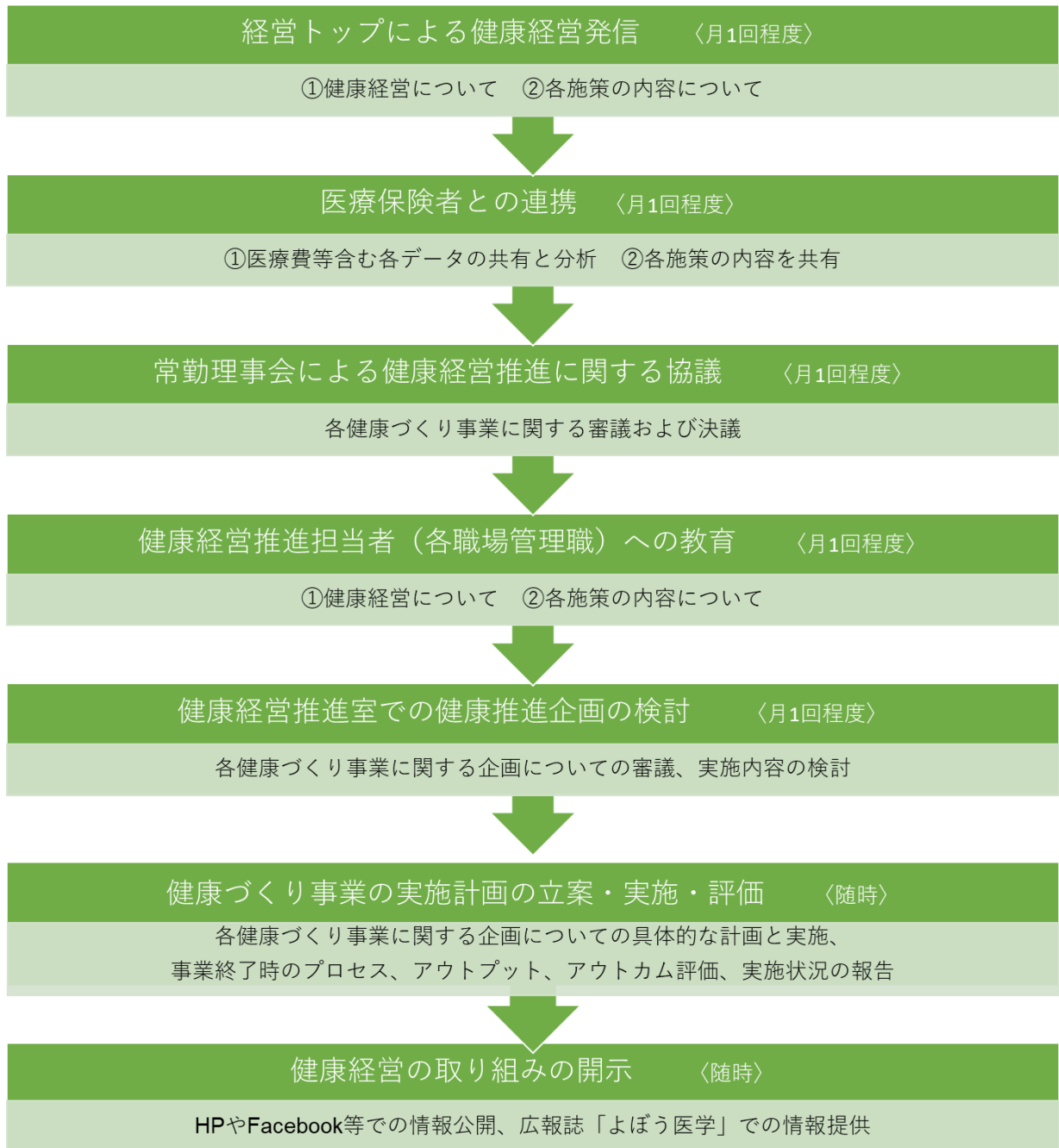
本会の健康経営の取り組みにより組織を活性化させ、予防医学事業をさらに推進することで、こうした社会課題の解決にも貢献できるものと考えております。また、それは本会の「企業価値」を一層向上させ、さらなる組織の活性化という好循環を生み出すことになるはずで、そのための原動力となる職員一人ひとりのウェルビーイング（心身の幸福）を高める取り組みを、本会は精力的に進めてまいります。

健康経営推進体制と活動



2019年7月に健康経営事業責任者(CHO)、産業医、保健師、安全衛生委員会、総務部、健康経営アドバイザーから構成される健康経営推進準備室を立ち上げ、取り組みを開始しました。立ち上げ当初より、医療保険者とコラボヘルスの契約を締結し、連携は密に実施しました。2020年9月には健康経営推進室に名称を変更し、新たに広報室も加わり、健康経営推進施策の実践の推進、実施状況の把握、健康経営推進室への報告・相談などの役割を担う「健康経営推進担当者」を設け、その担当者を各課(科)長とし、より一体となって実施する体制を整えました。

また、各施策においては、産業医及び保健師を中心に、健診結果集計及び、安全衛生活動から得られるデータを関連付けて分析、その結果に基づき立案、実施いたしました。



2019～2020 年度レビューと改善施策の策定及び重点施策の追加

前年度の取り組みのレビューから、本会は女性の職員及び管理職が増加しており、新たに女性の健康課題が浮かびあがってきました。そのため重点施策に女性の健康管理を追加いたしました。その他の3つの施策については、設定した目標値に沿って、引き続き継続的に取り組むこととしました。

2020～2021 年度の具体的な取り組み内容

→ 重点施策の取り組みの一部を紹介いたします。数値の推移は最後の項をご確認ください。

1. メンタルヘルス対策

出張マインドフルネスセミナー

昨年に続き、希望者に対する「マインドフルネスセミナー」をWEB視聴形式で実施しました。より多くの職員に体験と実践をしてもらえ

るよう、新たに精神保健福祉士の資格を持つ保健師による出張形式で実施を開始しました。

以下の写真はその時の様子です。



職場環境改善セミナー

昨年同様、快適職場づくりのキーパーソンである、各部署の次長・課長を対象に、「管理職に必要な快適職場づくりの心構えと知識及び技術」のテーマに沿い、対面集合型のセミナーを行いました。

管理職が踏まえておくべき心構えなどの講

義を受けた後、他者とのコミュニケーションを取る際に起こりうる理解や認識のずれ等について、個人及びペアワークで体験を通して学びました。終了後のアンケートでは、「コミュニケーションについて改めて考えることができ参考になった」「アサーション・アイメッセー

ジを意識して行いたい」等の感想がありました。
また、9割の参加者が「セミナーが参考になっ

た」と回答しました。

各種メンタルヘルスに関する調査

取り組みの状況、数値の推移や指標についてはP12表1、P18表4をご参照ください。

2020年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、健康診断の依頼が下期に集中しました。前例のない集中受託により多事多端となったため、この時期に回答された2020年度のストレスチェックの結果は高ストレス者が増加、

健康リスク値も上昇しました。

しかし、2021年度のストレスチェックの結果は大きく改善傾向を示しており、2021年度以降も各種データの推移を継続して確認すると共に、心身の健康を維持増進できるよう積極的に取り組んでまいります。

2. 生活習慣病対策

「食育の環・睡眠力向上・プラステン」キャンペーン及び食環境の整備「スマートミール弁当の導入」

本会の健康課題として、食習慣では「寝る2時間前の飲食」「朝食の欠食」「早食い」「夕食後の間食」などが挙がっていました。また、睡眠においても、「睡眠で休養が取れていない」の割合が高い状況でした。それらの改善に向けて、上記のキャンペーンを2021年2～3月にかけて約1カ月間実施しました。

このキャンペーンには、216名(62.1%)が参加しました。このうち約8割の方が目標を達成しました。

参加後のアンケートでは、「日々の生活を意識するきっかけとなった」「意外と規則正しいことが自分で把握できた」「スマートミール弁当が食べられてうれしかった。今後も食べたい」など、普段の生活を見直すチャンスとなったことがうかがえました。



今回のキャンペーンでは、達成賞ならびにチャレンジ継続賞で、喫食したスマートミール弁当(写真上)を希望者が希望時に食べられるよ

う、本会とスマートミール弁当提供事業者との間で契約を新規に結びました。今後の活用状況を確認していきます。

なお、2021年2月及び5月には本会 facebook に報告記事を掲載しました。

〔キャンペーンの詳細〕

- ① 食育弁当喫食及びバランスの良い食事について… 各自e-learning
- ② 質の良い睡眠のとり方について… 各自e-learning
- ③ 学びを踏まえ、食事・睡眠・運動に関する1カ月のチャレンジ目標を設定
- ④ チャレンジ状況をチャレンジシートに記載（1カ月間毎日）→保健師に提出
- ⑤ 8割以上達成者は達成賞を進呈、8割未満の達成者にもチャレンジ継続賞を進呈
→賞品はスマートミール弁当券の進呈(457食)

スポーツエールカンパニーの『FUN ♥ BODY CHANGE キャンペーン』

職員によるウォーキングイベント「FUN ♥ BODY CHANGE キャンペーン」を今年度も開催しました。2020年12月から2021年1月末までの約2カ月間の実施で、287名の役職員が参加しました。キャンペーンのルールは、1日の歩数に加えて、30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週何回行ったかなどで、ポイントが付与されるというものです。

例年多くの職員が参加するこの企画ですが、年々参加者は増加しています。2020年度の健康診断の結果では、1日1時間以上の活動をする



者の割合、30分以上の運動を週2日以上実施している者の割合が増加するという結果が得られました。 2021年3月 本会 Facebook 掲載

各種生活習慣に関する数値の推移

健康診断の間診及び結果の推移は、P12表1、P15表2、P17表3をご確認ください。昨年度は女性のBMIや脂質異常の割合が増加傾向で、女性の健康管理を重点施策に追加しております。今年度はこれらの有所見率は減少してい

ます。食事や運動など、一部の生活習慣において、良い習慣の回答者が増加している傾向が確認できました。

睡眠で休養が取れない者の割合は変わらず高い数値で推移しており、引き続き評価効果検

証は慎重に実施していくとともに改善につながる施策を実施していきます。

また、今年度は飲酒習慣のある者の割合の増加、肝機能数値有所見者の割合の増加が認められました。新型コロナウイルス感染症の流行による生活環境の変化、メンタルヘルスの状況の変化が背景にあることに鑑み、分析・検討を進めていきます。

意識変容・行動変容に関する指標として、ヘルスリテラシー尺度調査を開始しました。性別、職位、職種、年代にかかわらず、ほぼ同様の数値でした。

次年度以降、推移を比較しながら確認すると共に、さらなるリテラシーの向上に取り組んでまいります。

3. 喫煙者ゼロに向けて

「卒煙支援プログラム」を開始

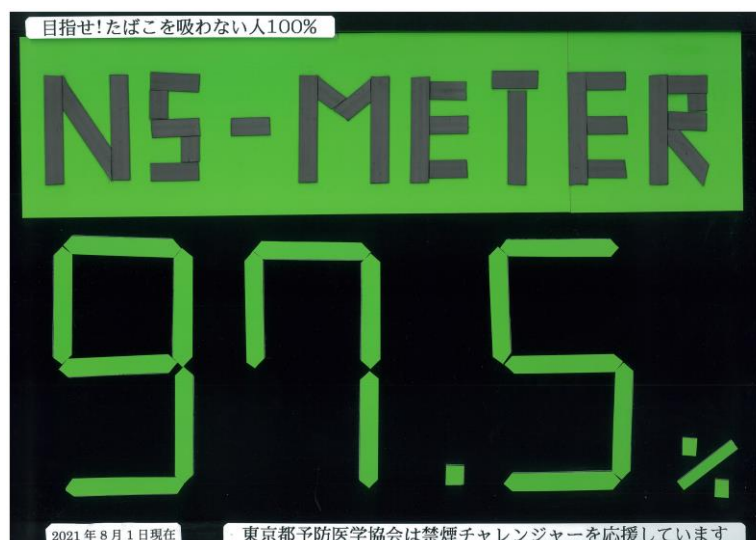
2020年4月1日より、出勤時から退勤時まで(昼食時も含む)禁煙を就業規則に盛り込んでいます。

そして、今年度も理事長及び産業医等が、喫煙者全員を対象に卒煙に向けての面談を行いました。さらにP13に示す各施策を行いました。こうした取り組みにより着実に喫煙者の割

合が減ってきています。

2021年8月末現在、本会の喫煙者は9名(2.5%)〈暫定値〉となっています。

さらに、2023年度の喫煙者ゼロ目標達成向け、禁煙外来の内服治療が叶いにくい状況を踏まえ、2021年10月より「卒煙支援プログラム」を開始いたしました。



タバコを吸わない人100%をキャッチコピーにしたノンスモーカーメーター

[卒煙支援プログラム内容]

○目 的：喫煙者ゼロをめざし、卒煙を希望する者に卒煙支援プログラムを行う

○実施期間：2021年10月1日～2022年3月31日の間の3～6カ月間

○実施方法：面接及び通信支援

○実 施 者：産業医及び保健師

○費 用：全額本会負担

○周 知：健康経営推進通信及び個別面談

△初回面接 ニコチン依存度確認、喫煙状況の確認、卒煙に向けてのアドバイス
卒煙宣言と卒煙開始日の決定、補助剤の決定（パッチ・ガム）

△スケジュール

禁煙 1～3 日 通信支援 メールか電話で本人が希望をする方を選択する

1～2 週間 対面支援もしくは通信支援食事及び運動 パーソナル指導

3～4 週間 通信支援食事及び運動 パーソナル指導

※以降、2～4 週間ごとにフォローアップ支援

4. 女性の健康管理

女性の健康管理支援セミナー

「女性が元気に働くために――月経や妊娠の問題を含めて」を開催

本会は年々女性の職員数が増え、2021年には女性が72.4%となりました。女性の管理職も半数を占めています。

2017～2019年にかけて脂質異常などの有所見率が上昇傾向であることを踏まえ、百枝幹雄先生（聖路加国際病院 副院長、女性総合診療部長）による講演「女性が元気に働くために――月経や妊娠の問題を含めて」を e-learning 形式で学びました。

このセミナーは、全女性職員及び全管理職（男性管理職を含む）が聴講しました。

実施後のアンケートでは、管理職からは「年

齢別の課題を理解し、課員の健康管理支援に役立てたい」「今後に向けて、若手の男性職員にも聴講させたい」などの意見があがりました。

女性職員からは、「若い年代のうちにこういった学びを得られてよかった」「一人ひとり症状が異なることを理解し、お互いに支えあいたい」「今後迎える更年期に向けて具体的な対策を知りたい」などの感想があり、次回の企画に活かしていきたいと考えています。

なお、本セミナーの講演は、健康管理コンサルタントセンターと本会が共催するヘルスケア研修会が行ったもので、2021年3月15日

から6月14日まで無料配信されました（アクセス数 1,094）。

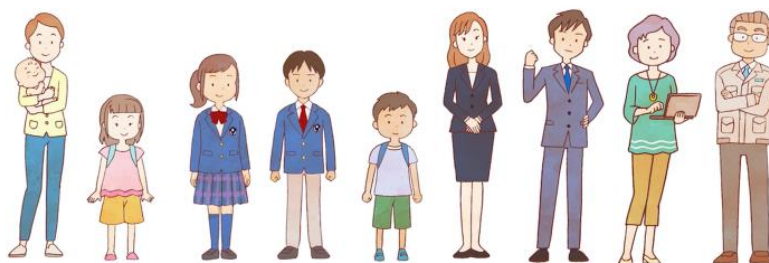
5. 入職から退職までの健康教育

本会は、「生涯健康」「健康寿命の延伸」を理念に掲げていますが、その実践を本会の職員自ら行うことをめざしています。

入職から退職まで、生涯にわたっての健康を

維持できるようになることを目的に、ヘルスリテラシー向上に向けて、さまざまな教育を行っています。職場環境づくりも平行して実施していきます。

本会は人々の生涯健康・健康寿命の延伸をめざし
さまざまな活動を行っています。



また、その実践として、職員一人ひとりが
入職から退職まで健康を維持できるよう取り組んでいます。

新入職員

昨年同様、新入職員を対象に、入職時の食事に関する情報提供のための教室と、アルコールの付き合い方に関する教育を行っています。

さらに、入職の半年後にも保健師によるフォローアップの個別健康相談を行っています。

若年代～壮年代

継続的な健康教育の機会を提供することを目的に、年代別の健康学習会を実施する予定です。

節目年代ごと(5年ごと)に、それぞれの年代に応じた健康課題についての理解を深め、その対策について学ぶことを目的にします。

全年代へのがん教育

2人に1人ががんになる時代ですが、早期発見早期治療がかなう時代になってきました。各自が正しい知識を持ってがん検診を受診し、正しく対応をできることを目的に、今年度は、「大腸がん死亡率を減らすためには」をe-learning形式で受講しました。

全年代への感染予防教育

新型コロナウイルス感染症への対応として、感染症に対する教育をe-learning形式で行いました。

運転業務従事者

アルコール遺伝子体質検査と適量飲酒教室

は運転業務従事者に対して昨年同様に開催しました。

高年齢労働者

本会は50歳以上の労働者が約半数を占めており、働く高齢者の特性に配慮した支援を開始

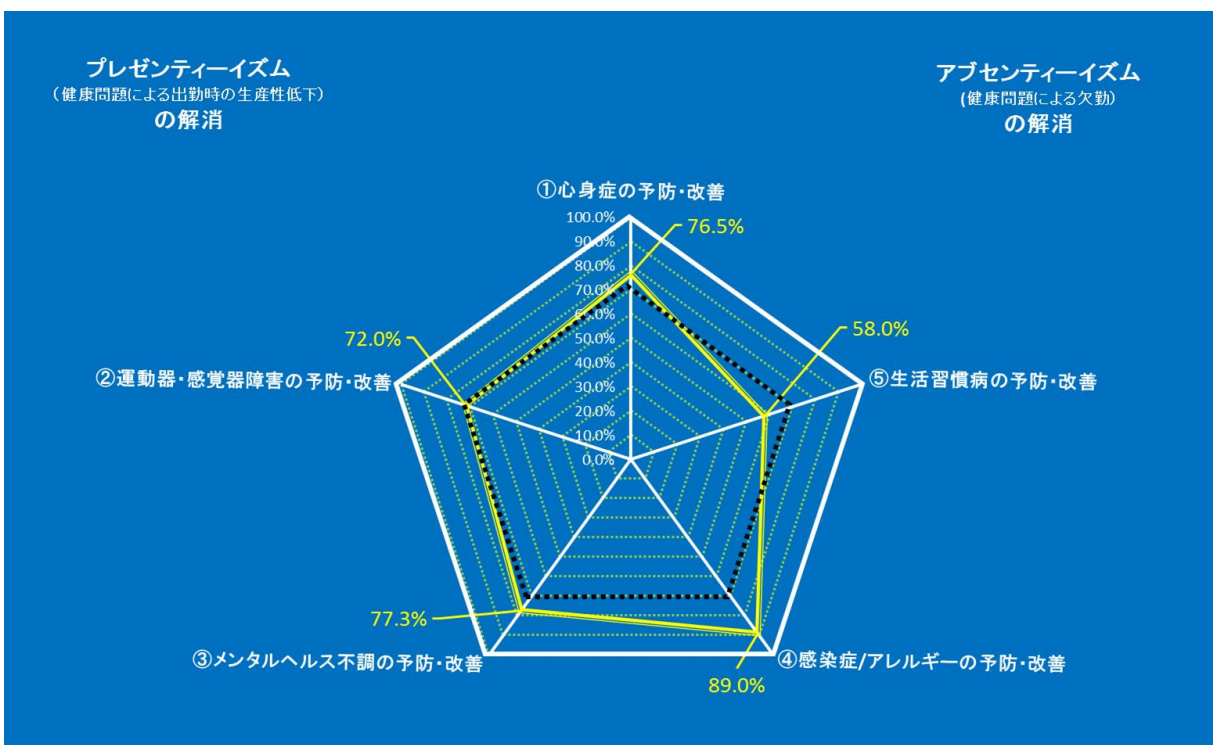
します。まずは、エイジフレンドリーガイドラインに沿って、産業保健職が各職場管理職と共に、職場巡視を行います。また、必要に応じ職場環境の改善を行うと共に、高年齢労働者の体力測定などを実施の上、健康教育をスタートします。

6. その他：働きやすい職場づくり

1日の約3分の1を過ごす「オフィス」が健康的に働ける空間であることが重要と考えています。本会職員は、「職場に出勤すると自然と健康になる」、そういったオフィスや環境づくりをめざしています。

こうした取り組みの一環として、昨年より、経済産業省が提示している健康経営オフィスレポート内の「健康を保持・増進する7つの行動、簡易チェックシート」に沿って、本会職員の行動様式調査を開始しました。

本会の傾向としては、健康保持増進効果5分野のうち4分野で目標値の7割を超えていました。また、生活習慣病予防の分野では「自分の健康状態をチェックしている」は8割を超えていましたが、「仕事に間食を時々とっている」が3割と低めの傾向でした。良い食習慣を獲得するための適切な間食の摂り方について、継続的に教育を進めていきます。一昨年から具体的に取り組んだことは下記の通りです。



「健康を保持・増進する7つの行動」に沿った実施事項

- A：快適性を感じる→快適湿度を保つための加湿器導入、職場巡視時の照度確認
快適空間を可視化するための二酸化炭素測定器の貸し出し
- B：コミュニケーション→各種会議でのワークショップの導入
ワールドカフェの推進（予算化）
営業支援ツール（社内イントラ）
- C：休憩・気分転換する→リフレッシュルームの設置
ウォーキングキャンペーンでの近隣お勧めコースの紹介
- D：体を動かす→出張ストレッチ教室の実施
階段励行ポスターでの消費カロリー等の情報提供
リフレッシュルームにてロコモ度測定の推進
希望者へスタンディングデスクの購入
- E：適切な食行動をとる→食行動改善に向けたe-learning 及びスマートミール弁当斡旋
- F：清潔にする→感染症対策の強化
- G：健康意識を高める→健康行動チャレンジキャンペーンの開催

健康投資施策の取り組み状況

表1 健康投資施策の取り組み状況に関する指標

※各施策の満足度は一部ホームページに公開しています

1. 健康診断関連

実施事項	実施時期	対象者	受診者	受診率
定期健康診断受診率	2021年1月	346名	346名	100%
定期健康診断精密検査受診率	2021年3月～	14名	14名	100%
ストレスチェック受検率	2020年9月	337名	305名	90.5%
健診後事後措置（保健指導）	2021年3月～	12名	9名	75.0%
ハイリスク者（保健指導）	2021年5月～	2名 ※1	1名	50.0%

※1 血糖及び血圧が基準値以上としています

2. 各施策関連

実施事項	実施時期	対象者	参加者	参加率	
メンタルヘルス対策	職場環境改善研修(管理職)	2021年3月	27名	25名	92.6%
	マインドフルネスセミナー	2021年1月		15名	
	精神保健福祉士による出張マインドフルネス体験	2021年8月	10名	10名	10名
	ワールドカフェ方式ワークショップ説明会	2021年9月	26名	26名	100%
	新入職員健康相談	2020年10月～	15名	15名	100.0%
生活習慣病対策	食育の環・睡眠力向上・プラステン	2021年2月～	349名	216名	61.9%
	ウォーキングキャンペーン	2020年12月～	386名	287名	74.4%
	新入職員アルコール体質検査及び適量飲酒	2021年4月～	15名	15名	100.0%
	運転業務従事者アルコール体質検査及び適量飲酒	2020年3月～	72名	56名	77.8%
	新入職員食育弁当喫食	2021年4月～	15名	15名	100.0%
	節目年齢健康教室・笑いヨガ教室	2021年7月	コロナ流行により7月→11月に		
	スマートミール弁当の環境支援	2021年10月～	環境整備済み		

	ボランティア・運動機会の提供 (ホワイトリボンラン)	2021年2月～	21名※2	21名	100.0%
	全年代対象 がん教育	2021年9月～	360名	346名	96.1%
喫煙者ゼロ	出勤時間内禁煙化(昼も含む)	2020年4月～継続			
	禁煙外来補助	従来より設定のものを活用し周知	禁煙外来より卒煙支援プログラムへ変更		
	喫煙者理事長面接	2021年7月に実施	1名	1名	100.0%
	喫煙者産業医及び保健師面接	2021年7月～10月に実施	10名	10名	100.0%
	禁煙安全衛生教育	従来より安全衛生委員会だよりにて毎月川柳を掲載			
	保健師による卒煙支援プログラム	2021年10月～実施	環境整備済み		
	禁煙成功者の発表会	2021年8月安全衛生委員会だよりにて書面発表	1名	1名	100.0%
	ノンスモーカーメーター掲示	2020年8月～継続			
その他	女性の健康管理セミナー(管理職含む)	2021年3月～4月	282名	251名	89.0%
	東京都感染症対応能力向上プロジェクト	2021年1月	351名	334名	95.2%
	健康運動指導士による出張ストレッチ教室	通年毎月1回、5部署		228名	
	エイジフレンドリーガイドラインに沿った職場巡視	2021年10月	環境整備済み		
	風疹抗体検査	2020年10月～	346名	346名	100.0%

※2 募集人員が21名です

3. 労働関連

実施事項	数値
労働時間の状況（1ヵ月平均）	所定労働時間：148時間、実労働時間：150時間
所定労働時間外（1ヵ月平均）	所定労働時間外：23時間（法定労働時間外：8時間）
勤務の状況（1年間平均）	所定労働日数：平日241日、土曜日13日、所定労働日外勤務日数3.9日
休暇の取得状況（1年間平均）	年次有給休暇取得日数：13.3日（年次有給休暇取得率72.3%）
特別休暇の取得状況（1年間平均）	年次有給休暇以外の特別休暇取得日数：11.2日（産休・育休は除く）

表2 従業員の意識変容・行動変容に関する指標

1. 生活習慣問診回答者の状況 2017年度～2020年度

	実数				割合				目標
	2017	2018	2019	2020	2017	2018	2019	2020	2023
総受診者	339	346	332	346					
10.30分以上の運動を 週2日以上1年以上 実施していない	270	290	282	284	79.6%	83.8%	84.9%	82.1%	70.0%
11.身体活動1日1時間 以上実施していない	202	207	180	171	59.6%	59.8%	54.2%	49.4%	45.0%
12.歩く速度が速くない	126	141	125	135	37.2%	40.8%	37.7%	39.0%	35.0%
14.食べる速度が速い	115	120	125	113	33.9%	34.7%	37.7%	32.7%	30.0%
15.就寝2時間前に食 事をとることが週3 回以上ある	86	85	92	91	25.4%	24.6%	27.7%	26.3%	20.0%
16.夕食後に間食をす ることが週3回以上 ある		71	89	76		20.5%	26.8%	22.0%	15.0%
17.朝食を抜くことが 週3回以上ある	65	74	73	75	19.2%	21.4%	22.0%	21.7%	15.0%
18.お酒を2合以上毎 日飲んでいる	21	20	16	23	6.2%	5.8%	4.8%	6.6%	5.0%
20.睡眠で休養が取れ ていない	133	132	130	135	39.2%	38.2%	39.2%	39.0%	30.0%
21.喫煙している人の 割合	24	25	21	11	7.1%	7.2%	6.3%	3.1%	0.0%

2. 従業員のヘルスリテラシー

性別	年代	実数	目標値
		2020	2023
男性	20代	3.98	4.00
	30代	3.35	
	40代	3.66	
	50代	3.81	
	60代	3.38	
女性	20代	3.83	
	30代	3.65	
	40代	3.73	
	50代	3.65	
	60代	3.50	

表 3 健康関連の最終的な目標指標

有所見者の割合 2017 年度～2020 年度

		実数				割合				目標値
		2017	2018	2019	2020	2017	2018	2019	2020	2023
総受診者	全体	339	346	332	346					
肥満	全体	60	64	65	64	17.7%	18.5%	19.6%	18.5%	17.0%
	男性	34	36	30	28	10.0%	10.4%	9.0%	8.1%	10.0%
	女性	26	28	35	36	7.7%	8.1%	10.5%	10.4%	7.0%
脂質異常	全体	60	90	114	96	17.7%	26.0%	34.3%	27.7%	17.0%
	男性	27	44	47	38	8.0%	12.7%	14.2%	11.0%	8.0%
	女性	33	46	67	58	9.7%	13.3%	20.2%	16.8%	10.0%
血压	全体	49	48	49	61	14.5%	13.9%	14.8%	17.6%	15.0%
	男性	27	26	26	37	7.1%	7.5%	7.8%	10.7%	7.0%
	女性	22	22	23	24	6.5%	6.4%	6.9%	6.9%	6.0%
糖尿病	全体	13	19	19	18	3.8%	5.5%	5.7%	5.2%	4.0%
	男性	7	12	11	13	2.1%	3.5%	3.3%	3.8%	2.0%
	女性	6	7	8	5	1.8%	2.0%	2.4%	1.4%	2.0%
肝臓	全体	19	23	22	24	5.6%	6.6%	6.6%	6.9%	5.0%
	男性	15	18	16	17	4.4%	5.2%	4.8%	4.9%	4.0%
	女性	4	5	6	7	1.2%	1.4%	1.8%	2.0%	1.0%
メタボ判定	全体	39	42	36	45	11.5%	12.1%	10.8%	13.0%	11.0%
	基準該当	17	23	18	20	5.0%	6.6%	5.4%	5.8%	5.0%
	予備群該当	22	19	18	25	6.5%	5.5%	5.4%	7.2%	6.0%
特定保健指導	全体	31	32	29	29	9.1%	9.2%	8.7%	8.4%	7.5%
	積極的支援	13	14	10	10	3.8%	4.0%	3.0%	2.9%	2.5%
	動機付け支援	18	18	19	19	5.3%	5.2%	5.7%	5.5%	5.0%

表4 メンタルヘルス関連指標 2017年度～2020年度

ストレスチェック

	割合及び値				目標値
	2017	2018	2019	2020	2023
高ストレス者割合	11.8%	10.7%	15.0%	18.4%	5.0%
健康リスク値	98	97	98	108	90

労働状況

	割合及び値				目標値
	2017	2018	2019	2020	2023
3年目未満の離職率	41.7%	33.3%	12.1%	12.2%	10.0%
平均勤続年数	18	17.9	17.3	16.5	
傷病による休職の状況	0名	3名	2名	3名	0

ワークエンゲージメント等

	分類	実数		割合		目標値
		2019	2020	2019	2020	2023
総回答者		336	333			
※1 プレゼンティーズム	異常なし	169	169	50.3%	50.8%	60.0%
	軽度	101	95	30.1%	28.5%	25.0%
	中度	45	42	13.4%	12.6%	10.0%
	高度	12	27	3.6%	8.1%	5.0%
アブセンティーズム		2	3	0.6%	0.9%	0.0%
※2 ワークエンゲージメント	0～2.99		191		57.4%	40.0%
	3～6		142		42.6%	60.0%
	平均点		2.78			3.00
会社満足度					66.0%	75.0%
仕事満足度					71.5%	80.0%
会社信頼度					66.3%	80.0%
健康経営取り組み認知度				61.9%	66.1%	100.0%

※1 Wfun

※2 ユトレヒト

啓発活動及び連携

1) 広報誌「よぼう医学」を通じての本会ユーザーや都民への情報提供

健康づくりや健康増進、ヘルスリテラシー向上に役立つ予防医学情報を年4回発行しています。

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/yobou/>

- 2020年春号 (No.8) 特集「始めてみませんか、健康経営」
- 2020年夏号 (NO.9) 特集「ライソゾーム病の早期発見、早期治療をめざして」
- 2020年秋号 (No.10) 特集「肺がん検診一検診と禁煙で肺がん死亡を『ゼロ』へ」
- 2021年新年号 (No.11) 特集「小児糖尿病検診の現状と課題」
- 2021年春号 (NO.12) 特集「職場における新型コロナウイルス感染症対策」
- 2021年夏号 (NO.13) 特集「新生児マスキングのこれまでとこれから」
- 2021年秋号 (NO.14) 特集「いま、子宮頸がん予防は一日本における検診とワクチン」

2) ヘルスケア研修会の開催

健康管理コンサルタントセンターが実施する「ヘルスケア研修会」に協力し、職場の健康づくりを支援する講演を年6回、無料で配信しています。

https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html

第293回 2020年9月15日～2021年1月13日 (アクセス数666)

主 題 「しなやかな心でストレスを管理する『マインドフルネス』」

講 師 RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長

臨済宗建長寺派林香寺 住職

川野 泰周

第294回 2020年11月15日～2021年2月14日 (アクセス数700)

主 題 「新しい高血圧治療ガイドラインと血圧管理—医療者の役割とジレンマ」

講 師 一般財団法人ライフ・プランニング・センター理事長

日野原記念クリニック 所長

久代 登志男

第295回 2021年1月15日～2021年4月14日 (アクセス数716)

主 題 「美味しく楽しく食べて健康に—科学的根拠に基づく食事法・ロカボ」

講 師 北里大学 北里研究所病院 糖尿病センター長

山田 悟

第 296 回 2021 年 3 月 15 日～2021 年 6 月 14 日 (アクセス数 1,094)

主 題「女性が元気に働くために一月経や妊娠の問題を含めて」

講 師 聖路加国際病院 副院長、女性総合診療部 部長 百枝 幹雄

第 297 回 2021 年 5 月 15 日～2021 年 8 月 15 日 (アクセス数 630)

主 題「発達障害のある社員に対する職場での対応について」

講 師 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構東京支部
東京障害者職業センター障害者職業カウンセラー 南 亜衣

第 298 回 2021 年 7 月 15 日～2021 年 10 月 14 日 (アクセス数 848)

主 題「大人の発達障害を理解するー治療と対処法」

講 師 市橋クリニック院長 市橋 秀夫

第 299 回 2020 年 9 月 15 日～2021 年 11 月 14 日予定 (アクセス数 338)

主 題「職場におけるハラスメント加害者への再発防止支援の取り組みについて」

講 師 ピースマインド株式会社 EAP スーパーバイザー 中村 洸太

3) 予防医学事業中央会との連携

予防医学ジャーナルに「続健康経営の取り組み」執筆協力しました。

https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/pdf/kenko_torikumi_00.pdf

4) ジョイセフとの連携協力 ホワイトリボンラン後援及び参加

本会のきょうだい団体であるジョイセフが行っているチャリティアクション「ホワイトリボンラン」に協力しました。

<https://www.wrun.jp/2021/>

5) ホームページ、SNS(Facebook、Twitter)の活用

ホームページや SNS (Facebook、Twitter) で健康づくりや健康増進、ヘルスリテラシーの向上に役立つ予防医学情報を提供しています。

ホームページ <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/>

Twitter <https://twitter.com/thsa1967>