

令和5年度

健康管理者講習会開催

まだ暑さが残る9月13日、「令和5年度健康管理者講習会」を、ロイヤルホールヨコハマで開催しました（オンラインでも同時に配信）。令和元年度以来となる講習会・講演会の2部構成で、講演会ではスポーツドクターの金岡恒治先生にご講演いただきました。



DATA

- 日時 令和5年9月13日(水) 15時
- 会場 ロイヤルホールヨコハマ
- 出席 30事業所 57名(オンライン含む)



第1部：講習会



厳常務理事

健康管理事業推進委員長でもある厳常務理事は、講習会に先立ち、開会挨拶を行いました。今年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げになったことを受け、令和元年度以来4年ぶりに、講習会・講演会の2部構成での開催となるので、有意義な講習会にしたいと述べました。

令和4年度健康管理事業実施報告では、当健保組合健康管理室の木下主任看護師が令和4年度の健診の状況等について解説しました。

1 健診状況

被保険者の健診受診率は89.9%と、前年度より上昇する好ましい結果となりました。特定健診・特定保健指導の状況については、内臓脂肪症候群の該当者が減少したことを受け、指導対象者も前年度より減少傾向にあります。第3期では、被扶養者の特定健診・特定保健指導の実施率の低さに伴い、残念ながら目標実施率に届きませんでした。



木下主任看護師

2 健康管理室について

令和4年度の健康管理室の生活習慣病健診では、大腸がんや肺がんなどが早期に発見された例もあります。将来的な健康上のリスクを減らすためにもぜひ利用していただきたいです。

今年度はインフルエンザ予防接種をはじめ、カラダ改善セミナーも開催予定なので、『健保だより』やホームページをチェックのうえ、事業所で参加の周知をお願いします。



徳重保健師

令和6年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導（令和6年度～令和11年度）」の見直し事項について、徳重保健師から説明がありました（詳細は令和6年4月以降にお知らせします）。

特定健診の主な見直し事項としては、以下の2点です。

- 中性脂肪に関する数値基準の変更
- 質問項目の中の、喫煙・飲酒（頻度、量）、保健指導に関する項目の修正

特定保健指導の主な見直し事項は、以下の2点です。

- 主要な達成目標が、腹囲2cm・体重2kg減に変更
- ICTを活用した特定保健指導や特定健診終了後の早期初回面接実施の促進

当健保組合では今後も、健診や各種セミナーの開催などを通じて、組合員のみなさまの健康づくりをお手伝いいたします！

第2部：講演会

身体機能向上エクササイズで 腰痛・肩こり・寝たきり予防

講師 金岡 恒治 先生 早稲田大学スポーツ科学学術院教授・スポーツドクター

講師プロフィール



かぬ おか こう じ
金岡 恒治 先生

筑波大学整形外科講師を務めた後、2007年から早稲田大学でスポーツ医学の教育、腰痛運動療法の研究に携わる。体幹深部筋研究の第一人者でもある。シドニー、アテネ、北京五輪では水泳チームドクターとして参加し、ロンドン五輪ではJOC本部ドクターを務めた。2021年からSpine Conditioning Stationにて運動療法を実践している。著書・メディア出演多数。

腰痛や肩こりに悩まされる人が多い昨今。これらの症状は働く人の生産性を低下させる原因にもなっています（図1）。

図1：勤労者の生産性低下原因 TOP3【年間1人当たりの損失額】

第1位
首の痛み・肩こり
60,480円

第2位
睡眠不足
47,821円

第3位
腰痛
36,563円

日本人12,350名を対象にした研究（Nagata T. et al., 2018）

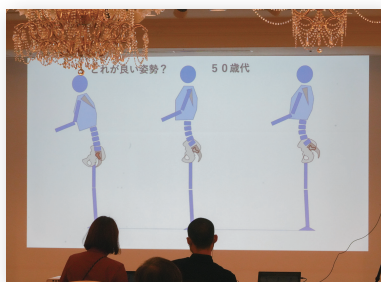
五輪の水泳チームドクターも務めてこられた金岡先生に、腰痛や肩こりの原因と対処法、姿勢の重要性、年齢を重ねても寝たきりにならないための秘訣などをご講演いただきました。

整形外科医、五輪水泳チームドクターとしての豊富かつ専門的な知識を、体のチェックやストレッチの実践、スライドを交えてわかりやすく解説いただき、自身の体や健康に対して理解が深まる講演となりました。

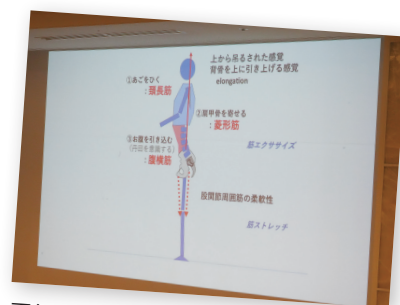
「講演会のもよう」



「多くの人に、腰痛や肩こりの根本的な治し方を知ってほしい」と話す先生



3つの中でどれが「いい姿勢」なのでしょう（答えはページ下部）



正しい姿勢の解説。頸長筋、菱形筋、腹横筋という聞きなれない筋肉ですが、かなり重要とのこと



両手を挙げ、肩甲骨の状態をチェック



多くの現代人がもつ肩の悩みを解説



運動にも種類があり、バランスよく行うことが大事