

令和7年度健康づくり指導者セミナー（働く世代の健康づくりコース） 実施報告

1. 本セミナーの概要について

【目的】

職場における健康づくりへの理解が進み、働く世代の健康づくり活動がより円滑かつ効果的に推進されることを目的とする。

【テーマ】

いまさら聞けない！健康診断のきほんの「き」

【対象者】

愛知県内の企業や事業所において、下記に該当する者

- ・従業員を管理する者及び責任者
- ・従業員の健康管理に従事する者または従事する予定の者
- ・職域の健康管理を支援する団体（医療保険者、商工会議所・商工会、市町村等）の職員

【定員】

来場型 50 名
動画配信型 定員なし

【日時】

来場型 令和7年8月20日（水）午前10時から午後3時30分まで
 ※THP指導者の登録更新のための単位を希望される方は午後4時まで
動画配信型 令和7年9月17日（水）午前10時から10月21日（火）午後5時まで

【方法】

直接会場に出向く“来場型研修”と、動画配信サイト（YouTube）による“動画配信型研修”とする。

【共催】

愛知県経営者協会、愛知県勤労者安全衛生研究センター

【後援】

愛知産業保健総合支援センター

2. 講義・事例紹介

●プログラム

●来場 令和7年8月20日（水） 10:00～15:30（THP申請者は16:00まで）		
時間	内容	概要
9:30	受付開始	
10:00	開講・オリエンテーション	
10:10 (30分)	講義 「健診はなぜ必要なのか」＊ 医師 吉武 姿子	健康診断の目的や健康診断から予見できる生活習慣病や、仕事に関連する健康障害について説明する。
10:40	休憩	
10:50 (100分)	講義・演習 「健診結果のきほんの「き」～結果の見方と活用～」＊ 保健師 加藤 美穂	健診結果の基本的な項目（血圧、心電図、血液検査）の見方について、自身の結果を確認する。受講者同士で健診データの目安や緊急度について、検討する。
12:30 (10分)	ミニ講義 「職場で話したくなる！食前の栄養ワンポイント」＊ 管理栄養士 長谷川 千紗	今日から誰かに話したくなるような栄養のワンポイントを紹介する。
12:40	昼食	
13:40 (20分)	ミニ講義 「すぐできる！食後の運動ワンポイント」＊ 健康運動指導士 榊原 繁	今日からすぐに無理なく実践できる運動のワンポイントを紹介する。
14:00 (40分)	講義 「知らなきゃ損！健診の事後措置や治療と仕事の両立支援の基本的なポイント」＊ 愛知産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 田口 芳子 氏	健診の事後措置や治療と仕事の両立支援に関する相談窓口や活用できる資料について紹介する。
14:40	休憩	
14:50 (30分)	意見交換 ・従業員に必要な配慮や活用ができそうな内容、期待される効果について	受講者同士で、従業員に必要な配慮や活用ができそうな内容、期待される効果について意見交換する。
15:20 (10分)	まとめ・質疑応答	
15:30	事務連絡、閉講	
研修後 ～16:00	ディスカッション（自由参加）※THP指導者は必須 「あなたの疑問を直接相談！医師、管理栄養士、健康運動指導士、保健師への相談タイム」	

（カリキュラム内容は変更する場合があります。）

●動画配信 令和7年9月17日（水）10:00～10月21日（火）17:00

＊のプログラムについて動画を配信した。動画時間は約2時間47分

講義「健診はなぜ必要なのか」

あいち健康の森健康科学総合センター

健康開発部 医師 吉武 姿子

健康経営の最初の一步として、健診はなぜ必要なのかについて、健康診断の目的や健康診断から予見できる生活習慣病や、仕事に関連する健康障害について説明し、健診の現状や課題についても整理しました。また、健診結果を活用しないことによるリスクについて考察し、最も始めやすい健康投資として紹介しました。



情報提供「健診結果のきほんの「き」～結果の見方と活用～」

あいち健康の森健康科学総合センター

健康開発部 技師 加藤 美穂

健診結果の基本的な項目（血圧、血液検査など）の見方について、当センターの健康づくり教室の資料を活用し、自身の結果を確認できるように説明しました。また、健康づくり部門の担当向けに、健診データの目安や緊急度について、整理しました。また、健診結果を見る際に活用できるツールについて情報提供しました。



ミニ講義「職場で話したくなる！食前の栄養ワンポイント」

あいち健康の森健康科学総合センター

健康開発部 技師 長谷川 千紗

すぐ実行できる栄養のポイントについて、「カロリー計算ってしないといけないの？」「バランスの良い食事って？」「お酒ってやめないといけないの？」など、働く世代の方が気になる、人に話したくなるポイントについて、情報提供しました。



ミニ講義「すぐできる！食後の運動ワンポイント」

あいち健康の森健康科学総合センター

健康開発部 主事 榎原 繁

すぐ実行できる運動のポイントについて、「からだを動かすことのメリット」「食後に体を動かすメリット」「からだを動かす工夫」について情報提供しました。「からだを動かす工夫」では、短時間で楽しく体を動かすために作成した動画を見ながら、実際に体を動かしました。



講義「知らなきゃ損！健診の事後措置や治療と仕事の両立支援の基本的なポイント」 愛知産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策・両立支援促進員 田口 芳子 氏

産業保健に関する研修や相談等を実施している愛知産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策・両立支援促進員の田口様より、実際に経験された事例も交えて、健診の事後措置の重要性や事業所の健診後の対応のポイント、事後措置や治療と仕事の両立支援に関する外部支援機関の活用方法について具体的にお話いただきました。



意見交換

受講者同士（4 名程度）で、従業員に必要な配慮や活用ができそうなこと、期待されることについて意見交換しました。今回は、参加者の立場や企業規模、地域でグループ分けしました。

意見交換の円滑な進行のため、各講義の後にワークシートへの記入時間を設け、各講義で気づいたこと、感じたこと、困難に感じていること、取り組んでみたいことを個人ワークとしてまとめました。

意見交換では、その個人シートをもとに、現在の取り組みや困難点、それぞれの立場で取り組みたいことについて意見交換しました。

ワークシート

令和 7 年度健診後の事後措置（健診結果の通知）に関するアンケート			
氏名（ ）			
	従業員に必要な配慮	活用が可能な内部	期待される効果
1. 健診はなぜ必要なのか			
2. 健診結果の通知は、どのような結果の通知と活用～			
3. 職場で感じていること（業務の中断）			
4. すでにある（健康）の対策のポイント			
5. 知らない（健康）の対策の事後措置（健診結果の通知）の両立支援の外部支援機関			

※記入欄は必ず記入してください。記入欄は必ず記入してください。

3. 申込者数・受講者数について

【申込者数（事業所数）】

来場型：43 人（36 事業所） 動画配信：171 人（122 事業所） 合計 214 人

【受講者数】

来場型：39 人（参加者数） 動画配信：287 回

（以下、来場型と動画配信型合算して集計）

【申込者の所属】

（n=214）

	企業	医療保険者	行政	その他
人数（人）	121	11	61	21
割合（％）	56.5	5.1	28.5	9.8

【申込者の職種（役職）】

（n=214）

	保健師・看護師	管理栄養士	役員級	管理職級	事務	その他（未記入含）
人数（人）	127	9	2	19	46	11
割合（％）	59.3	4.2	0.9	8.9	21.5	5.1

4. アンケート結果について

【実施期間】

来場型 令和7年8月20日（水） 研修会終了後

動画配信型 令和7年9月17日（水）から10月21日（火）まで

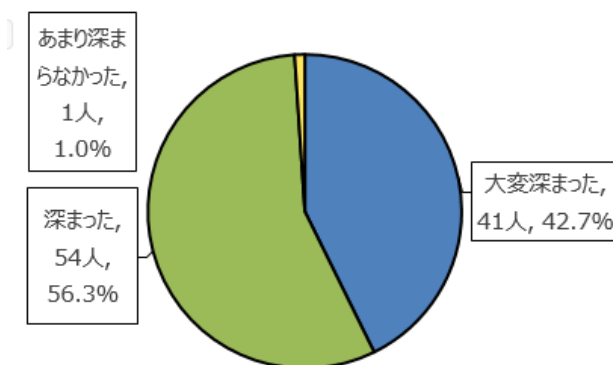
【回収状況】

合計 96 人（回収率 44.9%）

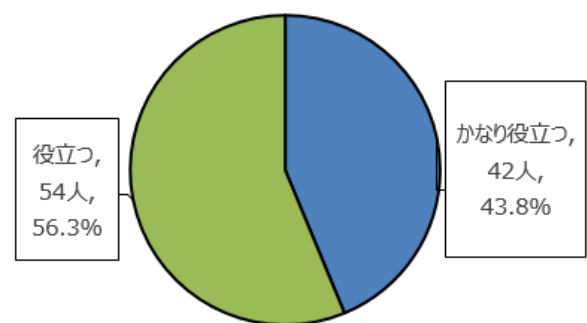
来場型：35 人（89.7%） 動画配信型：61 人（35.7%）

【質問項目のまとめ】

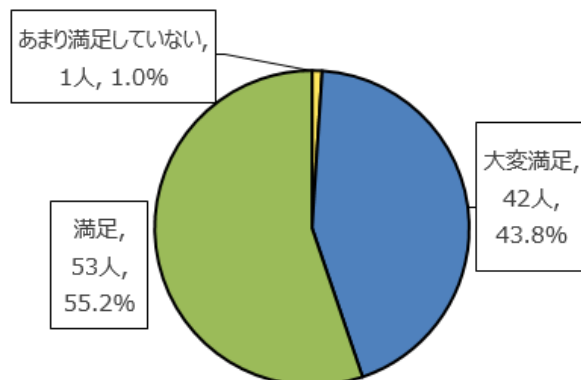
(1) 理解度



(2) 役立ち度



(3) 満足度



(4) 今回のセミナーを受講して、どのようなことから始めてみようと思いますか？

（一部抜粋）

ア 健診後の事後措置・受診勧奨

（ア）受診勧奨

- ・受診勧奨の徹底（未受診者への継続的な声掛け、あきらめないフォロー）
- ・受診勧奨方法の改善（ツールの活用、リスクの数値化、伝え方の変更）
- ・専門職（産業医・保健師）との連携によるフォロー

（イ）体制・マニュアル整備

- ・健診事後措置の通知方法の改善
- ・健診業務の見直し、体制づくり、マニュアル化

（ウ）個別指導・面談の質向上

- ・対象者がイメージしやすい説明、信頼関係の構築
（「また話したい」と思われる対応）

- ・特定健診・長寿健診の場での活用
- ・保健指導のクオリティ向上（最新動向の反映）

イ 普及啓発・情報提供

（ア）意識改革・周知

- ・健診結果の見方や重要性の再啓蒙
- ・健康経営の目的、リスクマネジメントとしての健診の意義の周知
- ・「おもしろそう」と思ってもらえる活動、健康を話題にしやすい雰囲気作り

（イ）視覚的な工夫・ツール

- ・フードモデル（マヨネーズの冷凍模型等）やジュースの模型を用いた可視化
- ・車に例える等の分かりやすい表現を用いた掲示物・資料作成

ウ セルフケア、生活習慣の改善（食事・運動・両立支援）

- ・自分自身の健診結果の振り返り
- ・栄養バランス、食べる順番（サラダから）、食事内容の見直し
- ・食後の軽い運動（5分から）、運動習慣の定着

エ 外部（事業所・地域）へのアプローチ

- ・中小企業への健診事後措置の必要性の説明
- ・健康経営に対する経営者のマインドセットへの働きかけ
- ・愛知産業保健総合支援センター等の事業紹介・活用
- ・地域・職域連携推進事業への反映

（5）受講者の感想や意見（一部抜粋）

- ・健康経営を推進する企業を支援するにあたり、今回のセミナーは全体を通じて大変勉強になった。
- ・きほんのき、ということで、今更聞いていいのかわからず曖昧になった部分を聞くことができ、大変有意義だった。
- ・基本的なことを学び、改めてまだやるべきことがあることに気づかされた。
- ・同じような立場同士での情報交換もよいが、自治体と企業との情報交換の場もあるとよかった。

（6）次回の研修テーマについて（一部抜粋）

- ・健康経営
- ・生活習慣病と認知症の関係性について
- ・行動変容のための保健指導の実践例
（リピーター、無関心期、準備期へのアプローチ）
- ・職場の健康診断事後措置に関する事例
- ・がんと両立支援
- ・若年層へ働きかけ（若年層特保）
- ・50人未満の事業場へのストレスチェック実施についてのセミナー
- ・壮年期対象の健康づくりについて
- ・腸内環境の健康について