

大好評!!

平成20年度 『職場の健康づくり支援事業』  
～職員のための健康づくりに関する講習会等にご活用ください～  
手続きは簡単! 「費用助成」と「講師派遣」

各所属所及び共済組合員により構成される教育関係諸団体が開催する、職員のための健康づくりに関する講習会、講演会、研修会に対し費用助成又は講師派遣をします。多くの所属所において校内研修などの場で活用され大変好評をいただいております、平成20年度は複数回の申請が可能になりました。平成20年度の講演(例)については、P5～P7を御参照ください。

また、平成19年度に実施していただいた講習会の感想を御紹介しますので、講習会開催の参考にしてください。

申請手続き等の詳細については、「平成20年度職場の健康づくり支援事業の実施について」を御参照ください。併せて、公立学校共済組合静岡支部『ホームページ』もご覧ください。

区分	申し込み期日	内 容
費用助成	講習会等の実施日の1ヶ月前まで	各所属所及び教育関係諸団体が講師を招いて講習会等を実施する場合、講師の謝礼金及び交通費について、原則30,000円を限度に助成します。  各所属所及び教育関係諸団体は謝礼金及び交通費を講師へ支払います。(所属所等が源泉徴収義務者に該当する場合は、所得税を源泉徴収します。)
講師派遣	講習会等の実施日の2ヶ月前まで	各所属所及び教育関係諸団体が実施する講習会等の実施内容に対応できる講師を派遣します。 派遣する講師種別は、医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、心理相談員等です。  講師謝礼金及び交通費については共済組合が負担し、講師に直接支払います。



問い合わせ先 公立学校共済組合静岡支部  
(福利課健康管理担当)

電 話 054-221-3181

# ～～研修・講習会を終えて～～

## 1 生活習慣病関連

### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に対処する生活改善へのヒント

7/25 (静岡県立静岡北養護学校南の丘分校) ...参加人数 16人・所要時間 90分

「メタボリックシンドロームに対処する生活改善へのヒント」というテーマでの講習会を行った。生活習慣の実態(食行動の問題等)を知らされ日常生活の偏りが大きく左右されることが分かった。同時に、健康は環境、体質、習慣に左右されることも分かった。生活習慣は自己責任ということで、ひとりひとりが気をつけていくよう促していきたい。

### 知って 防ごう 解消しよう メタボリックシンドローム

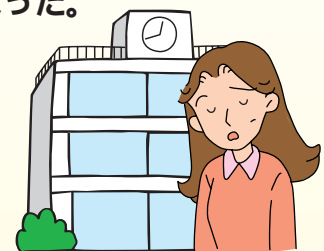
8/2 (静岡県立御殿場養護学校) ...参加人数 65人・所要時間 90分

はじめにメタボリックシンドロームの基本的な知識を教えていただき、その後実際にメジャーを使い、腹囲を計測したり、テレビCMの短い時間でもできる簡単なエクササイズを教えていただきました。実生活に役立つ内容で、メタボリックシンドロームについて理解を深めることができ、自分のからだについて見つめることができるよい講習会になりました。

### 「不眠解消の心理的対応」 睡眠のメカニズム 良い睡眠をとる法

10/18 (静岡県立静岡南高等学校) ...参加人数 24人・所要時間 70分

睡眠のメカニズム、不眠症の原因等について、資料を用いてわかりやすく説明していただいた。不眠に効くツボや自律訓練法などの実技もあり、1時間の講義があつという間に過ぎてしまった。また、不眠にはストレスが関与していることが多々あるということで、教職員のメンタルヘルスについても触れていただき、心の健康について予防と対策等の御講義もいただき有意義な研修会となった。



## 2 ストレス・メンタルヘルス関連

### 「メンタルヘルスケア研修」 (教頭を対象とした講義と演習)

7/30 (浜松市教頭会 6部会) ...参加人数 16人・所要時間 105分

教職員の精神的な疾患や相談の現状、教職員の特性等、当方でもお願いした内容をすべて盛り込んで構成しての分かりやすい内容であった。

エゴグラムの演習や「教職員のためのメンタルヘルス・ブック」を使っての解説もあり、自分自身を振り返ることができた。

講師は、パソコンや資料を使ってエネルギーに講習を進めてくださった。

## 傾聴について

8/9 (磐田市立富士見小学校)...参加人数 21人・所要時間 180分

リラックスするための呼吸法と傾聴の技法について体験学習が多く取り入れられていたので、日常生活に生かせる良い講習会となりました。

講師の先生には、事前打合せから丁寧に対応していただき大変感謝しています。

## ストレスについての講話とストレス対処法の実技

8/30 (浜松市立萩丘小学校)...参加人数 38人・所要時間 90分

ストレスについての講話をいただいた。筋肉をゆるめ体も心もリラックスした状態をつくるための筋弛緩法の指導を受け、健康づくりに大変役立った。また、交流分析により、自分を見つめ直すことができた。職員からも好評だった。是非来年度も実施したいと思います。

## 「職場におけるメンタルヘルス」

### 職場における、よりよい人間関係づくりに悩んでいる職員への対処法について

10/31 (静岡県立清水工業高等学校)...参加人数 54人・所要時間 90分

最初にストレスについて説明があり、どのような症状がでるか理解することができた。教員のストレスの原因や症状についても聞くことができ、その対処法として「弱み」を見せる勇気が必要だということがわかった。

また、グループワークを通して日頃のストレス解消法を体験することができて楽しく研修をすることができた。



## 3 運動

### 体ほぐし、心ほぐし1日体験

### (エアロピクス、ストレッチ体操、ストレッチボールでリラックス)

6/22 (静岡市立清水和田島小学校)...参加人数 8人・所要時間 90分

職員に好評で毎年実施しています。小規模校なので出張等で参加できなかった職員もいて残念でしたが、近隣学校、園からの参加者もあり、忙しい毎日の中、汗をながして、なごやかなひとときを過ごせました。

## 肩こりとメカニズム(日常生活における注意)

### 腰痛と肩こり予防と解消の体操(ストレッチ体操・筋肉トレーニング)

7/24 (焼津市立焼津東小学校)...参加人数 22人・所要時間 60分

明るい講師で、リラックスした雰囲気の中で講習が受けられたこと、普段の生活の中で気軽に行える内容であったこと、腰痛・肩こりに悩む職員が多く、それが解消されたことで、職員には大変好評であった。来年度も実施したいと思った。

## コアコンディショニング（歪みを整え心地よいからだへ）

8/8（袋井市立袋井南小学校）...参加人数 28人・所要時間 90分

「すっきりした」「痛みがなくゆったりした時間が持てて良かった」「体が軽く感じられリラックスできた」など、参加した全員がこの講習会に満足しています。

自分の体の調子を知り、これからの健康管理への意識づけとなりました。子供たちの前に立つ教職員としていつも心も体も健康であることが大切です。職員の健康管理について意識していきたいと思いました。

## 楽しく簡単にできる運動教室（ヨガ・足裏健康体操）

12/6（静岡県立浜松工業高等学校）...参加人数 27人・所要時間 60分

二つのテーマを組み合わせることで、内容的にも変化に富み、楽しい雰囲気の中で実施できた。体の緊張を解き、柔軟性を向上させ、心身の健康作りとして好評で、次年度も継続して実施してほしいという意見があった。

## どこでも簡単にできる肩こりと腰痛の解消法

12/7（駿東地区教育協会事務局全体研修会）..参加人数 50人・所要時間 90分

「肩こりや腰痛の原因は、かしくまるから。リラックスしましょう。」と先生の穏やかで明るい第一声に始まりました。肩こりや腰痛の理屈を学んだ後のストレッチはとても効果的で、軽い運動なのに十分に温まり、体がほぐれました。今回の椅子に座ったままでもできる運動は、参加者にとっても好評でした。それらを仕事の合間に意識して取り入れ、予防と健康の保持増進に役立てていきたいと思います。

## 「心も身体もリフレッシュ」・ストレッチ・職員室でできる体操

8/2（浜松市立可美中学校）...参加人数 18人・所要時間 60分

本講習会の前に健康管理医師から「メタボリックシンドロームについて」の講話を受けていたので、身体を動かすことや日常の運動の仕方を実際に体験することができて、より一層職員の健康に関する意識が高まった。

次年度も是非活用したい。



「心も身体もリフレッシュ」講習風景

## 「職場でできる簡単な運動」肩こりを防ぐ運動・腰痛を防ぐ運動・足裏マッサージ

8/8（牧之原市立川崎小学校）...参加人数 23人・所要時間 90分

日常の中で無理なくできることを教えていただいた。忙しい中での実施だったが、楽しく、気持ちのよい時間を過ごすことができ、やってよかった。

講師からの感想： 先生方は指示した動きがすぐにできて感心した。  
職場の雰囲気よさが感じられた。



「職場でできる簡単な運動」講習風景

## 4 栄養・食事

望ましい食習慣について考える

メタボリックシンドロームの予防 ～内臓脂肪は危険信号～

12/10（静岡県立浜松湖東高校 学校保健委員会）...参加人数 26人・所要時間 60分

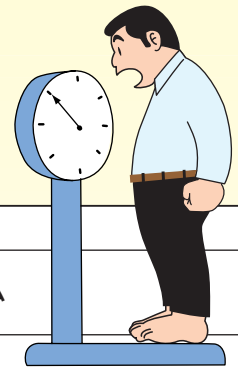
約一時間にわたる講習会であったが、大変わかりやすく話していただき、内容的にもよく理解できた。

メタボリックシンドロームを防ぐために「食事と運動」、「少しずつの継続」が大切であるということが再認識された。



# 平成20年度 職場の健康づくり支援事業 講演例及び講師例

下記講演例の所要時間は1時間～1時間30分程度



## 1 生活習慣病関連 (講師例…医師、保健師、看護師)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)
1-1	メタボリックシンドロームについて	内臓脂肪が蓄積すると、心筋梗塞などのリスクが高まります。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発生メカニズムを知り、診断基準と生活習慣の改善について学びましょう。
1-2	健康診断と生活習慣病予防～あなたの身体の危険予知～	死亡統計と生活習慣からなりやすい疾病を予知します。
1-3	身体は訴えている！あなたは大丈夫？健康診断の見方と生活改善への生かし方	健診結果をろくに見ずに机の中にしまいこんでいませんか？健診データの意味と一緒にチェックします。毎年受けている健康診断結果から、御自分の生活を見直してみませんか？
1-4	生涯を健康で生きるために	生活習慣病とボケ予防についての講話をします。
1-5	職場の環境づくり～生活習慣病予防～	生活習慣病がなぜ起き、どう対処したらよいのかを学び、職場でできる予防の環境づくりをしましょう。
1-6	歯の健康について	歯の健康は生活の質の確保の基礎かむことの大切さを知り、歯周病の予防、歯の喪失防止について学びましょう。
1-7	生活習慣病ってなに？	生活習慣病として、高血圧・動脈硬化・高血糖・糖尿病・高脂血症の予防についてなどの病気に合わせた講話ができます。
1-8	この病気ってなに？	がんについて(肺がん・大腸がん・「うんこ」の話など)、動脈硬化の検査はどうやるの？～加齢と共に血管は硬くなる～、沈黙の臓器「肝臓」・肝機能障害について、アルコールと健康、脳卒中、心臓病、C型肝炎～今なぜ健診にとり入れられるのか～、ピロリ菌について、胆石について、貧血について、骨粗しょう症の予防～あなたの骨貯金大丈夫ですか？～、COPD(慢性閉塞性肺疾患)/喘息、24時間血圧について考える～夜の血圧は大丈夫～、リウマチ講座～いろんな病気の原因～、変形性関節症と日常生活動作～自然治癒力と増悪因子を理解しよう～、放射線について などのほか、病気に合わせた講話もできます。
1-9	前立腺肥大について	肥大自体は病気ではありません。それに伴う排尿障害(前立腺肥大症)を学びましょう。
1-10	女性の健康管理	乳がんの話・自己検診法～自分で自分の命を守るための講話。乳房の“しこり”は自分で発見するものです。自己検診法を紹介します。～骨と子宮がん・子宮癌検診、婦人科の病気とその予防について などの病気に合わせた講話もできます。
1-11	禁煙にチャレンジしてみませんか？肺がんにならないために！禁煙指導の実際	禁煙！！タバコをやめたいあなたに！～タバコの害について説明し、楽に禁煙できる方法を説明します。～肺がんにならないための予防と検診の大切さについて、などの講話をします。
1-12	こころとからだの健康づくり日々の健康づくり	朝を大切に！早起きは三文の得！生涯を健康で生きるためには、何が得なのか考えましょう。
1-13	中高年の健康管理	老後を健やかに過ごす為に40歳からの健康管理について講話をします。
1-14	管理職の健康管理について	管理職が求められる職場の健康づくりを学びましょう。生活習慣病の具体的予防方法について紹介します。

## 2 ストレス・メンタルヘルス関連 (講師例…保健師、心理相談員)



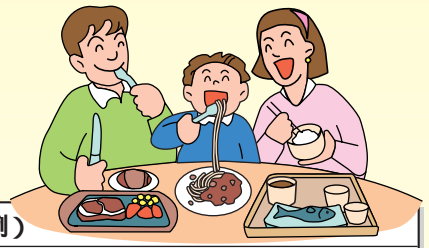
	講演テーマ (例)	講演内容 (例)
2-1	職場におけるメンタルヘルスのあり方	職場における、よりよい人間関係づくりのための講話をします。
2-2	教職員のメンタルヘルス	教職員に多くみられるメンタルヘルスについて講話をします。
2-3	メンタルヘルスの基礎知識	ストレスとは？ストレスが心身に与える影響とうつ病についての講話をします。
2-4	メンタルヘルスケアについて	自分でできる「セルフケア」を中心に、数々のストレス解消法を学びます。特にストレッチングやツボ押し療法、認知変容法や自律訓練法などを学んでいきます。
2-5	ストレスと病気について	ストレスとは何か。ストレスにならない“ストレス”講話。ストレスが体や心に与える影響と付き合い方についての講話をします。
2-6	教職員ストレスの特徴と対処法	教職員には、特有のストレス傾向がある事やストレスを溜めやすい教職員特有の性格傾向があることを理解し、その対処法としての認知の変容を始めとした「セルフケア」の方法について体験学習します。

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)
2-7	うつ病について	うつ病のメカニズム・予防を説明、またうつ病の方への接し方を学びます。
2-8	自分発見をしよう!	交流分析を用いて、自分の行動様式や性格を見つめ直し、自分発見してみましょう。
2-9	コミュニケーションスキル ~交流分析~	自分自身の行動パターン・性格傾向を把握してみましょう。
2-10	休養と睡眠について	休養の必要性についての講話をします。
2-11	睡眠障害への心理的アプローチ	リラクゼーション法の実体験を通して、不眠解消法を見つけてみましょう。
2-12	睡眠リズムの話 ~人生はリズムだ!/~	睡眠のメカニズム、よい睡眠をとる方法を紹介しします。
2-13	ストレス対処法 ~筋弛緩法~	筋肉の緊張する感じと緩む感じを体験し、リラックスする方法を学びましょう。
2-14	ストレス対処法 ~自律訓練法~	心身を弛緩させ、自分の体をリラックスした状態へ導く方法を学びましょう。
2-15	傾聴について	傾聴の基礎知識と技法を体験学習しましょう。
2-16	管理監督者向けメンタルヘルス講演	管理監督者に求められる「職場の心の健康づくり」について、管理監督者の役割と対応・対策についての講話をします。
2-17	管理職としてのストレス対処法	管理監督者の職務にある方には「セルフケア」と共に「ラインケア」の知識も大切です。どのような部下の変化にメンタル不全の兆候を捉えるか、その要素と悩む相手に対応する為のリスニング法を体験学習します。



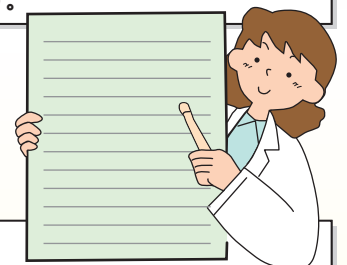
### 3 運動 (講師例…健康運動指導の有資格者、看護師)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)
3-1	運動のすすめ	知っているようで知らない運動の効果を紹介しします。
3-2	健康づくりのための運動	日常生活で楽しく身体を動かす工夫や簡単なストレッチ体操を覚え、健康づくりに役立てましょう。
3-3	運動量をどのようにして増やすか	簡単にできる運動の紹介をします。運動量を増やし生活習慣病の予防をしましょう。
3-4	適度な運動の大切さとウォーキング	気軽にできる運動実践の大切さの講話後、音楽に合わせて歩き、自分にあったウォーキング・正しいウォーキングを覚えましょう。
3-5	脂肪燃焼ウォーキング	脂肪が燃焼できる強度のウォーキングペースを覚えましょう。
3-6	腰痛・肩こり解消~メカニズム~	腰痛・肩こりにならない為のストレッチ 腰痛・肩こり・膝の痛み解消のためのストレッチ 腰と膝を強くする運動 などを紹介しします。
3-7	職場でできる簡単な運動	職場でできる簡単な運動・ストレッチの紹介をします。
3-8	手軽にできるストレッチ	手軽にできるストレッチの紹介と実技指導です。
3-9	ストレッチ&リラックス	簡単ストレッチでストレス解消しましょう!
3-10	簡単エアロビクス	音楽に合わせて体を動かしスタミナ向上。健康づくりの第1歩を踏み出そう!
3-11	ヨーガ(西部地区のみ)	呼吸とポーズで心と身体の緊張を解きほぐしましょう。
3-12	ピラティス(西部地区のみ)	呼吸を意識して筋バランスを整えましょう。
3-13	ヨーガを取入れた運動	呼吸法・動きを取入れて、心と心身の緊張を解きほぐす体験をしてみましょう。
3-14	ピラティスを取入れた運動	呼吸を意識した動きを取入れて、筋バランスを整える体験をしてみましょう。
3-15	チェアエクササイズ	ひざ・足に負担をかけずに椅子に座って楽しく運動し筋力アップにつなげます。
3-16	気軽にできる体操	ループループ体操(ゴム製のひも)、感覚ボール体操、チューブ体操、ダンベル体操などの紹介もできます。
3-17	足裏健康体操	裸足でリズム体操と足裏マッサージをします。足裏を健康にし、疲れを取りましょう。
3-18	自分の体力を知ろう(西部地区のみ)	集団にて簡単に測定できる体力測定を実施します。
3-19	失いかけた筋力をとり戻そう	筋肉は大事です。筋力アップで基礎代謝を上げ肥満の解消に役立てましょう。



## 4 栄養・食事（講師例…保健師、管理栄養士）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
4-1	あなたの食事は大丈夫？ ～生活習慣病予防のための食事について～	1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのか自分で決められますか？ 食事バランスガイドに基づく望ましい食事についての講話をします。
4-2	御家族の食生活について ～おいしく食べて元気に生きる～	生活習慣病予防のための食事について、各年代の食事のポイントを理解しましょう。
4-3	よりよい食生活を目指そう	御自分の食生活をチェックしていただき、氾濫する食情報に振り回されない正しい「食」の知識を学びます。
4-4	楽しい食生活	食事の基本・レシピ集を利用して、生活習慣病を防ぐ楽しい食生活をおくりませんか！
4-5	食事によるメタボリックシンドローム予防・解消	メタボリックシンドロームの発生メカニズムと食事を中心とした予防についての講話をします。
4-6	食事・食事で生活習慣病を予防しよう	メタボリックシンドロームは食生活が影響します。 高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、脂肪肝、肥満、高尿酸血症、骨粗鬆症、貧血、更年期などについて、食事・食事量面から生活習慣病予防を紹介しします。 ほかにもテーマごとの講話ができます。
4-7	減塩食を学ぼう	食塩のとりすぎは、高血圧の大きな要因！！ 1日10gを目標に食塩のとりすぎを防ぎましょう。
4-8	スポーツ栄養学	スポーツにおける栄養補給と水分補給、運動効果をあげるための食事を学びます。
4-9	食中毒(細菌性下痢症)の原因菌とは？	食中毒を起こす原因となる細菌について、どのようにして感染するかなどをお話します。
4-10	健康食品ウソ・ホト	健康食品に対する様々な疑問を医薬品と比較することで明らかにしていきます。
4-11	その他	添加物について ビタミンの話(サプリメント？) 食物繊維について カルシウムのとり方 コレステロールについて 身体によい脂肪のとり方 などの講話もできます。



## 5 その他（講師例…保健師 看護師）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
5-1	花粉症の正体をさぐってみよう ～備えあればこわくない！！ 今日から始めよう花粉症対策～	深刻な現代病のひとつ。でも、花粉症の正体を知り対策を立てれば楽にのりきる事ができます。
5-2	更年期は「幸年期」 ～素敵な更年期を過ごしませんか～	よい「幸年期」を迎えるために、更年期についてきちんと理解することが大切です。 男性にもよくある更年期について学び、更年期を上手に過ごしましょう。
5-3	ボケ予防のための頭の体操	日常生活に簡単に取り入れられる脳を活性化させる体操を実践します。
5-4	腰痛予防（質問形式）	腰椎の生理的Sカーブを保持していくためのハウツーを学びましょう。
5-5	応急手当について	止血と包帯法 患者の運搬法について体験しましょう。                      などの講話もできます。
5-6	「くすり」について	病院の薬との付き合い方を学びましょう。

【紹介したテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】

「教職員のためのメンタルヘルス・ブック」  
「健康診断結果活用ブック」  
を利用することもできます。

