

(公益目的事業1)

健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

1-1. 健康増進及び体力向上に関する研究事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの研究開発と普及実践をはかり、広く住民の健康増進、体力向上に寄与するために研究事業を行うとともに、その研究内容は、各学会での発表をはじめとして、広く社会一般に公表する。

1-1-1 研究内容

-
- (1) 内科・循環器科など、メタボリックシンドロームの運動療法に関する研究

 - (2) 整形外科疾患など、ロコモティブシンドロームに関する研究

 - (3) スポーツ医科学事業推進に関する研究

 - (4) 特定保健指導事業についての研究

1-1-2 学会等の参加

| 期日 | 内容 | 担当 |
|------------|--|------------------|
| 5月30日～6月2日 | 第85回日本産業衛生学会大会（名古屋市） 研究発表「前期高齢者を対象とした医療費適正化セミナーの実施結果」 | 勝木理事長 葛巻 |
| 6月8日～9日 | 第77回日本温泉気候物理医学会大会（秋田県仙北市） 研究発表「酸素微細気泡入浴の効果（第1報） 温浴効果の検証」 研究発表「酸素微細気泡入浴の効果（第2報） 自律神経反応の検証」 | 勝木理事長 葛巻 |
| 6月17日 | 第24回日本体力医学会北陸地方会大会（福井県福井市） 研究発表「『まちなか』を活用したウォーキング教室によるロコモティブシンドローム（ロコモ）予防・改善の試み」 研究発表「トランポリン競技における成功試技と失敗試技の動作比較～ベッド接地までの予備動作に着目して～」 | 勝木理事長 中 辻本 |

平成24年度事業報告
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

| | | |
|------------|---|------------------|
| 8月22日～24日 | 第63回日本体育学会（神奈川県平塚市） 研究発表「映像分析データを用いた児童の走り方 教室の実践事例」 | 辻本 |
| 9月11日～13日 | 第22回日本バイオメカニクス学会 （北海道江別市） | 辻本 |
| 9月14日～16日 | 第67回日本体力医学会（岐阜県岐阜市） 研究発表「『まちなか』を活用したウォーキング 教室によるロコモティブシンドローム（ロコモ） 予防・改善の試み」 研究発表「トランポリン競技における成功試技 と失敗試技の動作比較～ベッド接地までの予備 動作に着目して～」 | 勝木理事長 中 辻本 |
| 9月21日～23日 | 第9回日本ウエルネス学会（沖縄県名護市） | 三井 |
| 10月14日 | 平成24年度ライフケア学会学術大会 （愛知県名古屋市） パネルディスカッションパネリスト スピーチ「スポーツコミュニティとウエルネス」 | 三井 |
| 10月24日～26日 | 第71回日本公衆衛生学会（山口県山口市） 研究発表「特定保健指導の連続対象者におけるモチベーションの変化」 | 葛巻 |
| 3月24日 | 平成24年度北陸体育学会（石川県金沢市） 研究発表「トランポリン競技における跳躍の安定性の評価」 | 辻本 |

1-2. 健康増進施設の運営事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの普及実践の場として、利用者にはメディカルチェックを実施し、ライフスタイルや健康状態、体力などを確認するとともに、一人ひとりに合った個別のプログラムを提供し、医師、保健師、理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士等が、専門的な立場から支援する。

運動の実践においては、幅広い年齢層や体力レベルに対応したレッスンプログラムを提供し、楽しく継続できるようにするとともに生涯スポーツの振興を図る。

さらには、地域住民に対する健康増進・健康づくりの啓蒙普及活動も行う。

1-2-1 スポーツコミュニティダイナミックの運営

| | | |
|--------------------------|---|----------------------|
| 通年 | メディカルチェックの結果に基づく、健康増進および運動療法の指導・実践 | 受診者 606名/年 |
| 通年 | レッスンプログラムの実施 エアロビクス、ヨガ、水泳レッスン、その他中高齢者向けプログラムなど | 115 講座/週 |
| 通年 | パーソナル指導 (ストレッチ、トレーニング) | 269 名/年 |
| 通年 | 月間イベントの開催 初めての方向けレッスン、プチ体力測定など | 年間 77 回開催 |
| 年間 12 回 | 栄養指導 実践型食事学習「ヘルシーランチ」、「シェイプアップ料理塾」 | 参加者 各回約 10 名 |
| 年間 4 回 | 健康ミニ講話の開催 「効果的なトレーニング」、「ロコモティブシンドローム予防教室」 | 参加者 各回約 40 名 |
| 年間 4 回 | 健康体験イベントの開催 自然の中での運動、観光、食などを組み合わせたプログラム | 参加者 各回約 20 名 |
| 2 月 | 厚生労働省 指定運動療法施設としての運動療法の実践及び運動療法実施証明書の発行 | 発行数 251 枚/年 |
| 4/14、7/7、10/6 の 3 回開催 | さわやかウォーキングの開催 (小松市木場潟公園にて) 参加自由、無料 | 参加者 各回 60~80 名 |

平成24年度事業報告
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

| | | |
|-------|---|----------------|
| 8月19日 | 夏まつり(無料開放)の開催 スクール発表会、カルチャー作品展示、健康度測定、特別レッスン、健康講話、チャリティバザーなど | 来館者 約1,000名 |
| 1月4日 | お正月イベントの開催 おしるこ振舞い、書き初め、特別レッスンなど | |
| 通年 | 「ウェルダイナミック」運営(小松市符津町) サーキット形式の運動を中心とした短時間・簡易型の運動プログラム提供 | 登録者数 約140名 |

1-3. ジュニアスクール・カルチャースクール事業

1-3-1 ジュニアスクールの開催

子どもの発育発達段階に合わせた種目・カリキュラムに基づき、運動の楽しさとスポーツの素晴らしさを体感し、生涯の生かせる運動習慣を身につけてもらうことを目的とする。さらにはスポーツ活動を通じて豊かな人間性を養うとともに心身の健全な育成を目指す。

| | | |
|----------------------|---|-------------------------|
| 通年 | ジュニアスクール 幼児・小学生水泳教室、スポーツ塾、トランポリン、空手、チアリーディングなど | 19講座/週 登録者数 約490名 |
| 年3回および通年 | ジュニア体験教室 水泳、トランポリン、チア、ヒップホップなど | |
| 5月、9月 | ジュニア 走り方教室(小松市内体育施設にて) | 参加者 各回約35名 |
| 7月下旬~8月下旬 | 夏休み ジュニア短期教室(幼児・小学生) 水泳、スポーツ塾、食育クッキングなど | 参加者 合計162名 |
| 1月上旬 | 冬休みジュニア短期教室(幼児・小学生) 水泳、スポーツ塾 | 参加者9名 |
| 1月20日、2月3日、 2月11日 | ジュニア スキー教室 (白山瀬名高原スキー場の予定) | 参加者 合計100名 |
| 3月下旬 | 春休み ジュニア短期教室(幼児・小学生) スポーツ塾、水泳 | 参加者52名 |
| 3月20日 | ジュニアスクール発表会 | |

1-3-2 カルチャースクールの開催

運動・栄養・生活・保養の4つを基本に健康増進を幅広く進めるためには、身体の健康はもとより心も豊かにする必要がある。そのために文化的な要素を取り入れ、学び・楽しむ機会を提供するとともに、文化・スポーツの発展につながるような活動を行う。

| | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 通年 | カルチャースクール 実用書道、水彩画、油絵、パッチワークなど | 16 講座/週 登録者 約 80 名 |
| 通年 | スポーツスクール 社交ダンス、フラダンスなど | 11 講座/週 登録者 約 70 名 |
| 年 2 回 および通年 | カルチャー体験教室 年 2 回の体験教室、及び通年での体験受け入れ | |

1-4. 中・高齢者の生きがい・健康づくりの場「やわた倶楽部」の運営事業

高齢化社会が進行する中で、介護予防や認知症予防の観点から、軽運動や文化的な活動などを通して、中・高齢者や体力に自信のない方向けの「生きがいづくり・健康づくり」の場を提供することを目的とする。

やわた倶楽部

中高齢者や低体力者向けに軽運動やカルチャーなどの教室やコミュニケーションの場を提供し、生きがいづくりを支援するやわた倶楽部の運営。

(講座内容)

楽しく体操、ゆっくりストレッチ、女性のための麻雀教室、頭のおもしろトレーニング、かんたんスケッチなど

(登録者数 約 95 名)

(公益目的事業2)

健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業

2-1. 地域・職域における健康増進普及支援に関する事業

健康づくり、介護予防、健康意識の啓蒙普及などを目的に、栄養、運動、規則正しい生活、保養の観点から自治体や医療保険者、企業、団体などの加入者や職員また住民を対象としたセミナーや講演、実技指導、健康相談等を実施する。

2-1-1 地域・職域を対象とした生活習慣病改善事業

生活習慣病改善のための健康セミナーの開催および支援

| | | |
|-------------|---|-----------------------|
| 通年 (3年目) | 健康増進を支援する健康コンシェルジュサービス 「中小企業向けテラーメイド型健康支援サービス」 いしかわ産業化資源活用推進ファンド助成事業 (医商工連携：健康サービス等創出支援事業) | 講師派遣 15 社 個別教育 2 社 |
| 通年 | こまつウェルネスツーリズム事業 里山などの観光資源と健康改善プログラムを組み合わせ た健康支援サービスの提供 ウェルネスステイ、ウェルネスイベントの開催 | |
| 通年 | 勝木グループ職員 健康サポート作戦 有所見者・メンタルヘルス対策、健康情報発信等 | |
| 4月～6月 | 新入社員への健康づくりの研修 (講演、運動実技など) | 2 社 |
| 5～6月 | 金沢市健康プラン・ウォーキング事業 (金沢市内3地区：此花地区・十一屋地区・弥生地区) | 101 名 |
| 5月～10月 | 羽咋市内臓脂肪量測定事業 (DualScan) | 150 名 |
| 9月28日 | 健康経営研修会 「判例から学ぶ事業者責任 経営の視点からみる健康管理」 講師：岡田 邦夫氏 (大阪ガス株式会社統括産業医) | 50 事業所 74 名 |

2-1-2 介護予防・ロコモティブシンドローム対策事業

高齢者を対象とした筋力向上トレーニングや低栄養、口腔ケアなどの指導

| | | |
|--------------------|--|-----------------------------------|
| 4/12～7/5 全12回 | まちなかウォーキング事業（小松市中心商店街） 「まちなかウォーキング教室Ⅱ期」 | 参加者数 30名 |
| 7月～3月 | かほく市高齢者筋力向上トレーニング事業 | 41名 |
| 10/4～12/20 全12回 | まちなかウォーキング事業（小松市中心商店街） 「まちなかウォーキング教室Ⅲ期」 | 参加者数 10名 |
| 通年 | まちなか健康倶楽部（小松市中心商店街） 生活習慣病、ロコモ対策としてレッスンなどを実施 | 実施回数 62回／年 延べ参加者数 580名／年 |

2-1-3 講師派遣

自治体および企業、団体ほか

運動、栄養、ライフスタイル、メンタル、睡眠、禁煙、運動実技など

| | | |
|-------|-----------------------------------|---|
| 通年 | かほく市河北台健民体育館への講師派遣 (運動実技指導) | 週1回 |
| 随時 | 生活習慣病関連 講演、運動指導など | 県内自治体、企業 各種団体、学校 いきいきサロン など 112件／年 |
| 随時 | 食育・スポーツ栄養関連 講演 | 各種団体、企業 学校 運動部 など 14件／年 |
| 随時 | メンタルヘルス、口腔ケア 講演 | 県内企業、学校 など 10件／年 |
| 6～10月 | 小松准看護学院への講師派遣 (栄養学、体育学講義、体育実技) | 小松准看護学院 他 |

2-1-4 健康フェアやスポーツイベントでの健康度測定、体力診断、ライフスタイル調査、栄養調査など

| | | |
|--------|--------------------------------|-------|
| 6月、12月 | クラブパレット体力測定 | 107名 |
| 10月 | シニアライフフェアいしかわ2012 ロコモ関連体力測定 | 約500名 |

2-1-5 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援

| | | |
|----|--------------------------------------|-------|
| 通年 | 兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」 指定管理業務の運営支援 | 月1回訪問 |
|----|--------------------------------------|-------|

2-2. スポーツ教育・トレーニング支援研究事業

競技力の向上を目的に、スポーツに関する医科学的な検査・測定ならびに運動、栄養、心理面のサポートプログラムを提供する。

2-2-1 スポーツ医科学サポート概要

- (1) スポーツ医科学測定
 メディカルチェック、形態測定、専門体力測定、スポーツビジョン測定など
- (2) 栄養調査、栄養指導
- (3) 心理調査、メンタルトレーニング指導
- (4) トレーニングプログラムの作成、トレーニング指導
- (5) スポーツ医科学に関する講演
 トレーニング、スポーツ栄養、メンタルトレーニング法、スポーツ障害など

2-2-2 スポーツ医科学サポートの主な事業内容

| | | |
|----|---|---|
| 通年 | ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設高機能化事業 ～カヌースプリント競技ナショナルチームのスポーツ医科学サポート～ (木場潟公園カヌー競技場ほか) トレーニング、コンディショニング、動作分析、栄養面の支援 | ナショナルチーム6名 (今回はロンドンオリンピック代表選手に限定) |
| 通年 | 石川県科学的トレーニング特別強化事業 (いしかわ総合スポーツセンターほか) 体力測定およびトレーニング、栄養、メンタル面の支援及びセミナーの実施 | 成年指定選手 44名 少年指定選手 64名 (計108名) |
| 通年 | 小松市体育協会「スポーツ医科学研究事業」 体力測定およびトレーニングプログラムの作成・指導 | 小松市内 中学生10名 |
| 通年 | 小松市「選手の育成・強化と科学トレーニング」事業 ・市内高校3校指定 (小松市立高、小松商業高、小松大谷高) ・市内中学校3校にてセミナー開催 ・ジュニアスポーツセミナーの開催 (2/16 こまつドーム) | 約100名 約200名 市内小学生 274名 |

平成24年度事業報告
 (公益目的事業2) 健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業

| | | |
|--------|---|------------------------|
| 通年 | 女子バレーボール企業チーム医科学サポート (いしかわ総合スポーツセンター他) 体力測定、栄養・メンタル指導ほか | 15名 |
| 通年 | 北國銀行陸上部医科学サポート コンディショニングサポートほか | 2名 |
| 通年 | 小松短期大学アスリート育成事業 競歩部・女子ハンドボール部医科学サポート | 競歩部 8名 女子ハンドボール部 3名 |
| 11月17日 | スポーツ医科学セミナーの開催 「野球選手のためのスポーツ障害予防と改善」 講義と実技 | 47名 |
| 2月16日 | 「野球選手に効く！体幹トレーニング」 講義と実技 | 13名 |

2-3. こまつクロスカントリー大会の開催

自然に親しみながらスポーツを楽しむ機会の創出と、健康づくり意識の向上を目指して開催された。本大会の特徴として、スピードレースだけでなく、3名1組で事前に申告したタイムと実際のタイムの差を争うレースも行い、幅広い年代が参加できるような工夫をしている。

また、骨強度測定、体脂肪率測定、マッサージ、歯周病チェック等の無料体験コーナーを設置し、健康づくりの啓蒙普及を行った。

| | | |
|---------|---|---|
| 6月3日(日) | 花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催 「第28回こまつクロスカントリー」運営支援 (小松市憩いの森にて開催) <種目> ①3km 個人タイムレース ②8nm 個人タイムレース ③3km 個人タイム申告レース | 応募人数 (1,048名) 受付人数 (1,014名) ゴール人数 (977名) |
|---------|---|---|

(公益目的事業3) スポーツ診療及び公衆衛生・健康管理事業

3-1. スポーツ診療事業

厚生労働省指定運動療法施設として、運動リスクや疾病の有無の確認と安全で効果的な運動処方を提供するためのメディカルチェックを実施し、専門スタッフのサポートのもとで生活習慣病や肥満、運動器などの疾患の改善を目的とした運動療法を実施する。

3-1-1 メディカルチェック

| | | |
|----|--|-------|
| 通年 | メディカルチェック (一般、ダイナミック会員) | 606 件 |
| 通年 | 健康度測定 体組成測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など | |
| 通年 | 血液チェック 血液さらさら、血糖いきいき、肝臓はつらつ、 痛風さよならの各コース | |

3-1-2 運動療法

| | | |
|-------|--|-------------------------|
| 通年 | 健康いろは塾 心臓リハビリテーション終了者や運動器の術後の方、疾患の種類により手厚いサポートが必要な方などを対象に、病院との連携をもとにした専門チームによるサポートを提供 | 週3回開催 3月末登録者数 29名 |
| 通年 | プレミアムサポート (メディカルコース、ダイエットコース) 定期的な検査と専門スタッフによる個別カウンセリングなどの包括的サポートプログラム | 3月末登録者数 26名 |
| 月2回開催 | スポーツ健康カウンセリング アスレティックトレーナーによるスポーツ障害を中心としたサポート | 130名/年 |
| 週2回開催 | パーソナルコンディショニング 理学療法士による運動器の機能チェックやトレーニングのサポート | 109名/年 |

3-2. 公衆衛生・健康管理事業

企業の従業員の健康度向上を目的とした産業医活動、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対する特定保健指導、職域や地域住民への疾病情報の提供と疾病の蔓延防止のための予防接種などを実施する。

3-2-1 産業医

労働安全衛生法に定められている産業医活動に基づき、企業を支える従業員一人ひとりの健康度向上を目的として、企業訪問・職場巡視、健康診断後のフォロー支援、健康・医療の相談、健康管理に関する教育等を行い、健康で快適な職場づくりを支援する。

| | | |
|----|-------------|-----|
| 通年 | 平成24年度末 契約先 | 27社 |
|----|-------------|-----|

3-2-2 特定保健指導

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対して特定保健指導を実施し、生活習慣改善を支援する。

| | | |
|-------|--|------|
| 9月～3月 | 小松製作所健康保険組合 (被保険者) 大阪工場、栗津工場、金沢工場、 ハウメットジャパン、コマツキャステックス、 コマツキャブテック、関が原製作所 (被扶養者) 石川地区、富山地区 | 642名 |
| 通年 | ほか1共済組合 3健保組合 | 262名 |
| 通年 | 集合契約B | 24名 |

3-2-3 予防接種

| | | |
|----|-------------------|--------|
| 通年 | インフルエンザ、麻しん、風しんなど | 4,182名 |
|----|-------------------|--------|

3-2-4 健康相談ほか

| | | |
|----|-------------------------------|--------|
| 通年 | 一般診療 | 29件 |
| 通年 | 和温療法 | 延べ276名 |
| 通年 | 個別カウンセリング 健康相談、栄養相談、ストレス相談 | |

競技力向上のためのセミナー開催 (13本/年)

- ・チーム石川「強化塾」(5/2・6/6・7/4・9/5)
- ・Jr.アスリート競技力向上セミナー(8/4・11/17・2/16)
- ・姿勢チェック(11/13・11/27)
- ・膝の痛み講座(12/11)
- ・筋力トレーニング講習会(12/12・12/19)
- ・競技力向上セミナー(2/2)

4-3. 生涯スポーツ振興事業

生涯スポーツの振興を目指し、幅広い年齢が目的に応じて楽しく運動できる環境を提供するために集団でのレッスンや各種スポーツスクールを開催する。

(1) レッスン (集団プログラムの実施)

エアロビクス、ヨーガ、アクアビクスほか

開講数……………1,400本/年

参加者数……………延べ36,925名/年

(2) スクール

(成人)テニス、プールでの泳法指導

(ジュニア)テニス、サッカー、バスケット、チアリーディングほか

開講数……………30本/週 1,198本/年

登録者数……………1,099名/年

参加人数……………延べ9,572名/年