

3. 疾病予防の啓発

A. 健康セミナー・健康講座の開催

生活習慣病その他重要な疾病の予防・診断・治療に関する啓蒙、啓発および普及を図るため、健康セミナーならびに広報活動を以下のとおり実施した。

【1】第46回 健康セミナー Web

公開期間：2020年11月16日(月)～23日(月)

公開場所：YouTube

応募総数：309名

演 題：「健康寿命は自分で伸ばせる！」

講 師：菊池 和子（きくち体操創始者）

<講演内容>

かつて「長生き」は多くの人の人生の目標でした。ですが昨今はただ「長生きしてしまうことにおしる怖さを感じている方も多いのではと思います。寝たきりは怖い、介護されて生きるのは嫌だ、健康で、自分の足で歩いて、自立して生きていきたい、そのようにお考えではないですか？

その一方で、弱ってしまったのは年のせい、足腰が痛いのも年のせい、調子が悪いのは加齢のため、お医者様もそのように言っている、と諦めている方の何と多いことか！！あなたの体は「弱ってしまった」のではなく、あなたが「弱らせてしまった」のです。常に自分の体に意識を向けて生活し体を動かしていると、「弱ってきている」ことに気がつきます。弱らせてしまった筋肉は意識をむけて動かすことで回復させられ、脳も活性化できます。「健康寿命」はこのように意識的に筋肉を使うことで、自分で伸ばしていけるものなのです。

■きくち体操創始者 菊池 和子

1934年生まれ。日本女子体育短期大学卒業。東京都の中学校教師を経て「きくち体操」を創始。人体のしくみに沿った健康に直結する動き方を模索。意識（脳）と筋肉、心と体のあり方を、動かすことを通して発見し続け、命そのものである体を生涯はぐくみ続ける独自の体操を確立していった。以来、50年余りにわたって「鍛えない・上手くできなくていい・人と比べない」をスローガンに、既存の体操の概念を根底からくつがえし、幼児から高齢者まで、あらゆる年齢層の健康の獲得に貢献、高い信頼を得ている。

【2】第44回 健康講座 Web

公開期間：2021年2月19日(金)～3月8日(月)

公開場所：YouTube

応募総数：111名

演 題：「なんとかしよう！この頭痛」

(1) 事業団・講師紹介

(2) 1部 頭痛を知ろう

(3) 2部 何とかするために

講 師：横山 雅子（三越厚生事業団脳神経内科 日本頭痛学会専門医）

B. 生活習慣病健診報告会健康管理者セミナー

当事業団では、生活習慣病健診を受託している各企業・団体ならびに健康保険組合の参加のもと健康診断にかかわる情報の提供を毎年行っていたが、新型コロナウイルス感染拡大のため中止とした。

C. 広報活動

令和2年度は、「事業年報の作成」「ホームページによる情報発信」の広報活動を行った。

1. 事業年報の作成・ホームページ掲載

令和元年度（平成31年4月～令和2年3月）に実施した集団健診、診療等統計調査と観察結果などをホームページに掲載した。

2. 三越厚生事業団ホームページによる情報発信

公益財団法人としての経営情報の開示、公益活動の紹介等を行った。また、診療・健診情報をリアルタイムに更新した。