

# CONTENTS

使える！健康教育・労働衛生教育35選

はじめに 3

## 第1部 総論 7

より素敵な講話にするための4つのプロセス	8
健康教育の評価について	11

## 第2部 教育テーマ編 15

1 メタボリックシンドローム	16
2 健康診断結果の読み方	22
3 運動指導	28
4 食事指導	34
5 アルコール対策	40
6 禁煙するために	46
7 快適な睡眠のために	52
8 睡眠時無呼吸症候群への対策	58
9 夜勤・交替制労働者	64
10 母性健康管理	70
11 海外派遣労働者	76
12 高齢労働者の健康管理	82
13 ストレスマネジメント	88

14	リラクセーション	94
15	職場のうつ	100
16	花粉症の対策	106
17	インフルエンザの予防	112
18	熱中症の対策	118
19	食中毒	124
20	AIDSの基礎知識	130
21	結核対策	136
22	安全配慮義務とは	142
23	部下の不調への気づき方	148
24	個人情報管理	154
25	長時間労働と健康影響	160
26	MSDSの理解と活用	166
27	リスクアセスメント	172
28	非正規雇用と安全衛生	178
29	正しいVDT作業	184
30	腰痛対策	190
31	騒音対策	196
32	粉じん対策	202
33	有機溶剤	208
34	BLSとAEDの使い方	214
35	外傷への応急処置	220