
保健指導事業

保健指導の実施概要

菅野 智子

東京都予防医学協会健康増進部

はじめに

近年、保健指導の充実がさかんに強調されるようになってきた。1996(平成8)年の労働安全衛生法の改正では、健診の事後措置として保健師による保健指導の実施が義務づけられ、さらに2003年に施行された健康増進法では、健康保険組合、企業、学校、市町村などの健康増進事業実施者に対して、国民の健康増進を支援する保健指導活動の強化をうたっている。こうした情勢をふまえ、東京都予防医学協会(以下「本会」)では健康づくり支援機関として生活習慣病予防のための保健指導事業の充実をはかってきた。また、事業所や健康保険組合などからも、有償の保健指導を本会に委託するところが増えてきている。

保健指導の方法と実績

本会では、各事業所や健康保険組合の委託を受けて、健康診断結果を基に、本人またはその家族に対して、個別面接で保健指導を実施している。具体的には、各事業所や健康保険組合の事情によってそれぞれ方法は異なるが、相手先に出向いて行う『出張方式』と、本会内の健康相談室で行う『来館方式』の2つの方法で実施している。最近では、出張方式のなかでも、保健師・管理栄養士・健康運動指導士がチームを組んで実施する生活習慣病予防のための保健指導が多くなっている。また集団を対象とする講演や講義、保健会館クリニックの外来経由での栄養相談事業も行っている。

保健指導実施に際しては、事前にそれぞれの事業所や健康保険組合と保健指導の方法や対象者の条件を協議している。表に2003年度の保健指導実績を示した。

年間契約の保健指導は、来館、出張、定期出張、委託保健指導のかたちで行っており、いずれの方式による保健指導も保健師が担当し、定期健康診断の事後指導を中心に「個別面接」で行っている。来館や出張指導は、不況による健康管理費の削減や企業の合併等により年々減少しているが、定期出張では健康管理室がなく医療従事者がいない小規模事業所からの保健師の派遣依頼が増えている。委託保健指導は、健診は本会で実施していないが保健指導のみを委託されて実施しているものである。

生活習慣改善指導では、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の専門職が対象者1人ひとりに対してそれぞれ20分(合計1時間)かけて実施し、その人に適した具体的なアドバイスをしている(3者指導)。より専門的で具体的なこの生活習慣病改善指導は、行動変容に結びつきやすいためか評価も高い。図に示したとおり、ここ2年で実施数にかなりの増加がみられる。

また、随時の依頼を受けて、個別指導や講演・講義に対する保健師、管理栄養士、健康運動指導士の派遣も実施している。

以上の有償による保健指導のほか、本会で実施している人間ドックや健診の事後サービス事業として保健指導を行う「予防医学相談室」、保健会館クリ

ニック外来経由の栄養相談、健診後の電話相談を実施している。

このうち、人間ドックの事後相談としての「予防医学相談室」は、経験豊かな産業医が担当している。そのアドバイスはドック受診者の健康に対する不安や疑問の解消に大きな役割を果たしており、毎年人間ドックを受診する「リピーター」を増やしている。

保健会館クリニックからの栄養指導、健診後の電話相談は毎年ほぼ同じ実施数である。

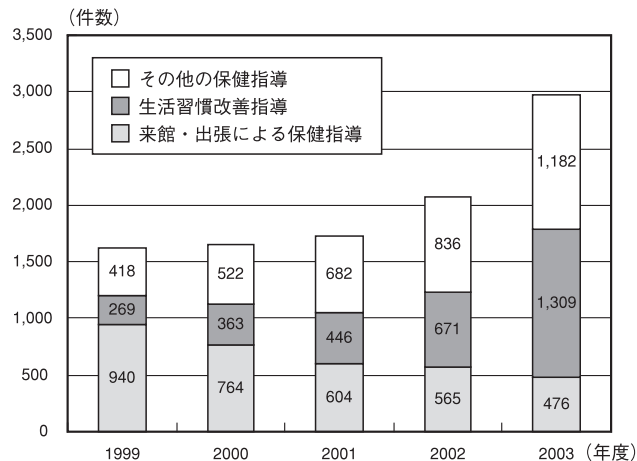
保健指導内容

保健指導では、面談で生活習慣を聴取すると同時に健診所見から予測される将来の疾病発生の危険性を説明している。相談時には、必要に応じて、リーフレットやパンフレット、フードモデルを利用し、相談者により具体的で解りやすい方法で実施するように配慮している。また、健診所見に影響を与えている問題点を見つけ出して生活習慣改善の支援を行うと同時に、健診結果についての疑問や不安が解消するよう働きかけを行った。

表 2003年度の保健指導実施数

相談方法	担 当	指 導 方法	健 保 数	事 業 所 数	実 施 日 数	保 健 師 栄 養 士 運 動 指 導 士 延 べ 数	保 健 指 導 実 施 数			
							計	男	女	
健診事後指導	来館出張	保健師	個別	5	5	32	32	116	72	44
	出張	保健師	個別	3	17	53	55	360	300	60
	定期出張	保健師	個別	3	3	84	84	218	179	39
	委託保健指導	保健師	個別	20	71	83	98	1,167	964	203
	小計			31	96	252	269	1,861	1,515	346
3者指導	出張	保健師 栄養士 運動指導士	個別	3	5	280	840	1,309	1,187	122
	小計			3	5	280	840	1,309	1,187	122
健診事後サービス事業	予防医学相談室	保健師	個別	-	-	12	12	43	25	18
	外来栄養	栄養士	個別	-	-	28	28	31	29	2
	電話相談	保健師	個別	-	-	108	108	231	124	107
	小計			-	-	148	148	305	178	127
随時依頼	随時派遣依頼	保健師	個別	4	4	47	68	690	416	274
	講演・講義	栄養士	集団	9	23	36	36	1,069	324	745
	小計			13	27	83	104	1,759	740	1,019
合計			47	128	763	1,361	5,234	3,620	1,614	

図 保健指導の年度推移



面談時の問診では、職種や労働時間、職場でのストレス、睡眠や食事、飲酒、喫煙などの生活習慣のほか、通勤時間や運動習慣など、客観的に統計処理できる項目を中心に聴き取るようにしている。これらの問診情報は、項目ごとに集計して、事業所の特徴や問題点をできるだけ明確にして、それぞれの事業所に報告している。

2002年度より、健康運動指導士による講演や、管理栄養士による保健会館クリニックの外来受診者に対する栄養相談や集団指導を行っており、保健師だけではなく、多角的な保健指導のアプローチを展開できる基盤が定着してきている。

生活習慣病予防のための保健指導内容

「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」のなかにも、生活習慣病対策として1次予防中心の事業展開を強化するようにうたわれている。また「きめ細かい保健指導の重視として健診の結果を踏まえ、個々人の生活習慣の特性に応じた継続的な保健指導に重点を置くこと」とある。これはすでに以前から本会が実施している保健指導であり、ここ数年来、こうした保健指導事業に対する事業所や健康保険組合の認識が広がってきている。

保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3者が行う保健指導の方法（「3者指導」）は、生活習慣の行動変容の効果を上げていると思われ、年々実施数も伸びている（図）。効果を上げている理由のひとつとして考えられる、ある健康保険組合の実施内容を簡単に報告する。

7年以上にわたって本会で生活習慣病予防のための保健指導を実施しているZ健康保険組合では、実施当初は常に健診結果の悪化した人を対象に実施していた。これらの指導対象者のなかには、すでに年齢が高く、主治医もおり、自分なりの生活習慣が定着し、生活習慣の改善は難しそうな人たちが多かった。当然、保健指導終了後の当人の感想も、ほとんどが「わかるけど、そんなこと言われてもなかなかできないよ」という内容だったように記憶してい

る。そこで、健康保健組合の担当者らと話し合い、決められた予算のなかで、保健指導効果を上げるためのより有効な方法を検討し、生活習慣病予防に有効なグループとして、保健指導の対象者を新入社員または入社3年目未満の人たちに絞った。そのうえで、一度保健指導を実施した人に対して、6ヵ月後に保健師が再度面接し、指導の効果を確認し、行動変容できなかった人には軌道修正を促した。

その結果、飲酒や禁煙・減煙、朝食摂取、日常動作量増加などの項目で、6ヵ月後には30～40%に改善の傾向がみられ、健康に対する興味などの意識の向上は毎回80%にのぼった（平均年齢23歳）。昨年の年報で報告したD健康保健組合（平均年齢43歳、6ヵ月後の改善率は、飲酒15%、禁煙・減煙9%、朝食摂取5%、日常動作量増加40%）と比較して、若い年齢層では健康に対する考え方に柔軟性があり、行動変容にもつながりやすいという傾向が示された。

長引く不況の影響により、健康管理・健康増進に関する経費は削減されることが多いと思われるが、少ない予算で効果的に健康管理や健康増進支援を行うためには、将来的な予測も立てつつ、どの対象にアプローチしていくかをじっくり検討する必要があると考えられる。

おわりに

わが国の自殺者数はここ数年、年間3万人を超えており、なかでも労働者の自殺は約9,000人にのぼっている。本来であれば生きがいをもち、社会のなかで働き充実した生活を送るはずの人達が、人生に絶望し、自ら幕を引いているのはあまりにも悲しい現実である。こうした背景には、健康問題も大きな割合を占めていると考えられる。呼び名も定着しつつある生活習慣病は、若い頃からの悪い生活習慣が長い時間をかけ進行し、働き盛りの年代に表面化し、発病する病気である。

こうしたことから、2003年に施行された健康増進法では、健診後の保健指導の強化を求めている。残業が月間100時間を超える労働者に対する産業医の

個別面接も勧められているが、いっぽうで事後指導を実施するマンパワーは不足状態になってきている。また、健診結果の有所見率は、サービス残業も含めた勤務の拘束時間、企業の経営状態の悪化とともに右肩上がりである。

健康が大切なことは理解しているが、それを実践するのが難しいと嘆く働き盛りの年齢が増えているように感じるのは、われわれ健康支援に直接携わっているスタッフだけであろうか。「面接している時間だけは、『からだのことを考えなくては』と思うが、いざ仕事モードに戻ると忘れてしまうのが現実である」と訴える人は少なくない。健康についての意識はあるが、それを実行する気力が失われている時代かもしれない。また、自分の健康については健診結果を見た時に意識する程度で、痛みなどの症状が出て具合が悪くなってから思案しはじめる、という人が現実には大多数であろう。

保健指導に携わるわれわれの大きな役割は、自覚症状の出ないうちに病気を予防することであり、健診の結果を有効に活用してもらえよう啓発していくことである。本会では、さまざまなストレスに立ち向かえるような、強い心身を養うために、より効果的な保健指導を実施していきたいと考えている。