

---

# 保健指導事業

# 保健指導の実施概要

東京都予防医学協会健康増進部

## はじめに

2005(平成17)年9月、健康日本21策定後の中間報告が厚生労働省から発表された。改善が認められた項目もあるが、改善とは言いがたい、もしくは悪化した項目も見られるという内容であった。そのような状況に対して、同省は、より実施しやすい具体化したプランを作成することが必要との考えから、糖尿病などの生活習慣病対策として、40歳以上の全国民が、健康診断を受けられる体制をめざすという方針を打ち出した。このため企業の健康保険組合など公的医療保険に対し、健診と保健指導の実施を義務付けるとのことである。健診と保健指導は同時に行うものという方向性が示され、保健指導のニーズはさらに高まることが予測される。

東京都予防医学協会(以下「本会」)の保健指導は、1962(昭和37)年、学校保健の小児の保健指導事業から始まり、学校保健から職域保健へと徐々に保健指導事業として拡大された。現在は健康支援センター健康増進部として、保健師・管理栄養士・健康運動指導士総勢24人で保健指導事業を行っている。今後予測される保健指導のニーズの高まりに対応でき、かつ質の良い保健指導を提供できるよう日々精進している。保健指導の現場に携わっているものとして、現状、今後の課題について報告する。

## 保健指導の方法と実績

本会の保健指導では、保健師、管理栄養士、健康運動士3者一体型の相談(保健：喫煙・睡眠・ストレ

スなど、栄養：食事全般、運動：運動全般)で、多角的なアプローチを行えるよう、早期から取り組んできた(表)。

昨年、新入社員を対象とした3者による相談についての報告を行ったが、さらに今年度は事業所健康管理部門と相談のうえ、より事業所の特徴やニーズに応じた相談を展開している。たとえば、データ上生活習慣関連項目の悪化がある対象者だけではなく、データの悪化がない指定年代への相談、現在データは悪くないが相談を希望するものへの相談、保健・栄養・運動の一部のみを希望する相談等である。健康な人はより健康になるよう、また、忙しくて相談をなかなか受けられないという人にも、できるだけ受けてもらえるよう個々に応じた相談スタイルを提供している。

また、個別指導に対する指導の効果・評価についても、その仕組みをつくるのが大切であると考え、前年報告した行動変容に加え、目標達成度や検査データに注目した取り組みを始めている。方法は確認指導(6ヵ月後の効果測定後の相談)前後でそれら生活習慣病関連の項目のデータを比較し、保健指導者と相談者の間で目標が達成されたか、データは改善されたかなどをともに振り返るという方法である。一部のデータでは改善が見られるが、どうなれば「改善した」と判断するかについて、本会スタッフの間だけでも議論が活発に行われ、なかなか難しいことであると実感している。確認指導を行うことは、保健指導者である私たちにとっても、指導の質の向上を図

るといふ点において、とても大切なことであると考へている。

その他、今年度は集団指導にも積極的に取り組んでいる(図)。新たな取り組みとして、本会で実施している人間ドックの昼食後の待ち時間を利用し、管理栄養士がフードモデル、2キロの脂肪モデル、卓上クイズ、当日提供した昼食のちらし等を用いて、飲料類の糖分、外食メニューの選び方などを目や重さで実感できる栄養指導を行っている。実施途中のアンケート結果からも好評を得ており、今後個別相談室を充実させ、より密度の濃い、個々に応じた相談を目指していく方向である。

図 保健指導の年度推移

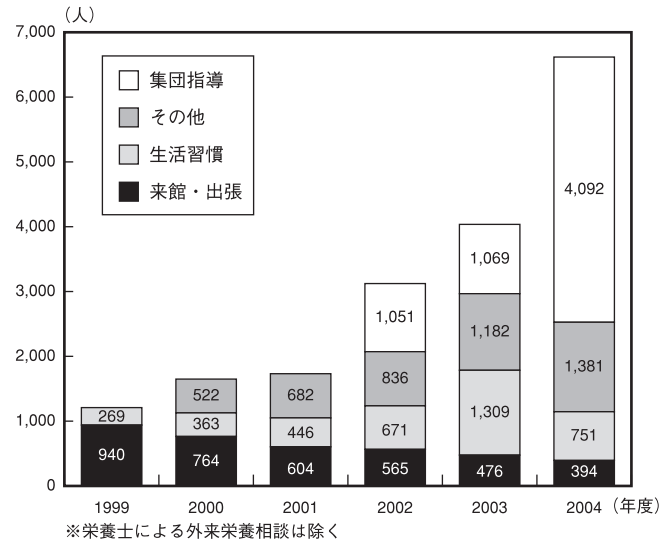


表 2004年度の保健指導実施数

相談方法	形式	担当	健保数/ 自治体	事業 所数	実施 日数	保健師 栄養士 運動士 延べ数	対象 者数	保健指導実施数			
								計	男	女	
1. 生活習慣改善	事業所へ出張	保健師・ 管理栄養士・ 運動指導士	3	5	302	906	1,700	751	644	107	
小	計		3	5	302	906	1,700	751	644	107	
2. 健診 事後指導	来館出張	保健師	3	3	26	26	262	81	53	28	
	出張	保健師	3	13	44	61	369	313	272	41	
	定期出張	定期的に事業所へ出張	保健師	3	3	69	74	-	510	199	311
	随時出張	健診時期に応じて随時依頼、 随時出張	保健師・ 管理栄養士	3	3	15	26	202	95	107	
個別	委託保健指導	委託先より一括依頼、出張	保健師	21	74	57	72	1,450	1,008	858	150
小	計		33	96	211	259	-	2,114	1,477	637	
3. 健診時相談	健診時同行、出張相談	保健師・ 管理栄養士	3	3	24	36	-	486	232	254	
小	計		3	3	24	36	-	486	232	254	
4. その他	外来栄養	当会へ来会	栄養士	-	-	21	21	13	11	2	
	電話相談	随時当会にて電話対応	保健師・ 管理栄養士	-	-	147	147	147*1	65	79	
	予防医学相談室	当会へ来会	医師(保健師)	-	-	12	12	36	16	20	
小	計		-	-	180	180	-	196	92	101	
合	計		39	104	717	1,381	-	3,547	2,445	1,099	
集 団	1. 人間ドック時栄養指導(管理栄養士)*2		-	-	46	46	-	552	380	172	
	2. 随時依頼栄養指導(管理栄養士)		-	1	1	1	-	40	40	0	
	3. 随時依頼運動指導(健康運動指導士)		9	24	37	47	-	3,500	2,000	1,500	
合	計		-	-	84	94	-	4,092	2,420	1,672	
個別指導, 集団指導合計			39	104	801	1,475		7,634	4,860	2,771	

\*1 電話相談3人男女不明  
\*2 事業開始2005.1.11～

人間ドック受診者の中には、その後保健指導スタッフが個別相談を行う受診者も含まれ、集団指導の後、個別指導という流れで関わることも可能となっている。

また、今年度の集団の運動指導の実績も、去年に比べ3倍と大幅に増加している。運動習慣がない多くの人たちに職場や家庭で簡単にでき、「これなら継続できそうだ」と、その場で効果を実感できる内容を実施することを心がけている。これらの集団指導、個別指導の併用は、集団の健康レベルを上げるという点で効果的である。

今後取り組んでいく予定としては、専門の健康スタッフが不足しがちな中小規模事業所労働者を対象とした保健指導事業や、人間ドック受診者を対象にした医師による事後サービスである「予防医学相談室」の拡充である。

中小規模事業所労働者に対しては、本会で健康診断を実施した受診者に対して、健診結果データをパソコンに取り込み、受診者からメールにて相談を受け付ける。そしてそれらに対して本会から保健師・管理栄養士・健康運動指導士がより専門的な立場から、相談に対してのアドバイスをお返すするというものである。これについても3者が専門のチームを作り、顔が見えない相談者に対してよりよい相談ができるよう、日々検討しながら取り組みを開始している。

「予防医学相談室」では、人間ドック受診者で希望された方に対して、後日、医師が検査結果画像等をもとに、所見についての説明を行う。そこから医師・保健師による個人の生活習慣指導まで行うケースもある。毎年来室される方、2回3回来室される方もあり、毎回ほぼ予約がいっぱいの状況となっている。

初めて来室される相談者へは生活習慣を見直す機会として、また、継続して来室される相談者へは過去の状況からの変化を一緒に振り返る機会として有効な時間となっていると思われる。今後は月2～4回開催していく予定であり、個々が主体の健康管理の実施に向けて、より個々のニーズに応じた相談体制の充実を目指している。

## 今後の課題

前述したように、今後、保健指導のニーズは高まっていくことが予測される。つまり、質とともに量も求められてくることになる。その中でも、常により適切で、より個々に応じた、有効な保健指導が行われることがとても重要であり、私たちに課せられた課題でもある。そのためには、指導が効果的であり、継続的に評価していくことのできる仕組みを作ることが大切である。そして、それがまた、私たちの次の課題ともなり、さらに良い指導へとつながる。何を健康とするか、どのように評価していくか、私たちは常にアンテナを張り、人々を取り巻く健康に関する環境の変化を適切に読み取ることが必要である。また、日々の相談者から学ぶこともとても大切なことであると考えている。そういった日々の努力や勉強を積み重ねていくことで、個々が主体となって健康行動への支援に近づくと考えている。健康な人はより健康に、健康を損なっている人も少しでも健康と感ずることができるとをめざし、日々精進していきたいと思う。

(文責 加藤 京子)