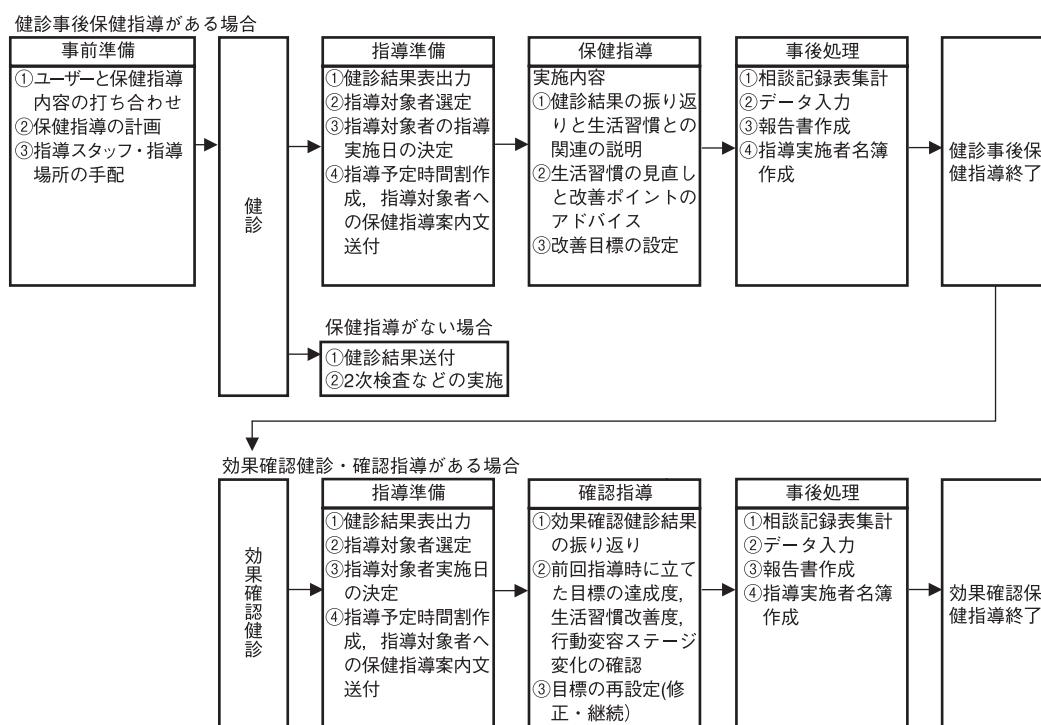


保健指導事業

東京都予防医学協会の健診から保健指導(健診事後生活習慣改善指導)実施までのシステム



保健指導の実施成績

東京都予防医学協会健康増進部

はじめに

2010(平成22)年8月に発表された、2009年度の特定健診・特定保健指導の全国の実施状況は、特定健診が実施率38.3%、特定保健指導が実施率7.8%（最後まで完了した者のみ）のことである。誰もが「メタボ」「腹団」という言葉を意識するようになり認知度は高まったが、3年目に入った特定健診・特定保健指導は、先に述べたように実施率はまだ低く、効果的な実施が望まれている。

一方、2010年12月に発表された国民健康栄養調査でも、実際にメタボリックシンドローム（メタボ）予防・改善のための食事・運動に取り組んでいる者は3割に満たない状況となっており、国民全体でも、より良い生活習慣の獲得は課題となっている。

メタボ以外では、「2009年における定期健診の有所見率」は52.3%で年々増加傾向であり、さらに自殺者は12年連続3万人を超え、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを抱えている人は6割を超えている。メタボ以外の有所見者への対策やメンタルヘルス対策も取り組まねばならない課題となっている。こうした中、後期高齢者医療法が見直されることとなっており、特定保健指導の先行きは不透明ではあるが、2009年度も特定保健指導を含む健康支援に取り組んできた。以下に2009年度の実施状況を報告する。

今年度の保健指導の実施数と内訳

2009年度の実施数を表1(P93)に示した。実施数の

推移を、個別指導(図1)、集団指導(図2)に分けて示した。実施数の内訳は、個別保健指導実施総数3,219人のうち、健診事後3職種一体型生活習慣改善保健指導(※1)が92人(2.9%)、健診事後2職種型生活習慣改善保健指導(※2)が661人(20.5%)、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導(※3)が245人(7.6%)、健診時・人間ドック時保健相談が1,743人(54.1%)、特定保健指導(※4)が254人(7.9%)、その他(※5)が224人(7.0%)であった。特定保健指導(図3)は初回面接を実施した269人中、8人が資格喪失(退職などによる医療保険者間の移動)となり、途中終了者7人を除いた254人(継続率97.3%)を実施数とした。集団指導実施総数は、3,461人であった。

2009年度の傾向として、個別指導では、①実施総数は前年度よりも若干の減少となった、②従来の労働安全衛生法に基づく健診事後指導(1職種型、2・3職種一体型)数が若干減少した、③健診時+人間ドック時相談、および、特定保健指導の実施数が微増となった、などがあげられる。集団指導は人間ドック時の集団指導を行ったため、増加となった。2009年度は、③の、2009年度から開始した人間ドック当日の健康学習会の内容を振り返り報告する。また、「おわりに」で、上記の健康学習会の取り組み、3年目に入った特定保健指導の実施で学んだことを通して、健康支援の目的について述べる。

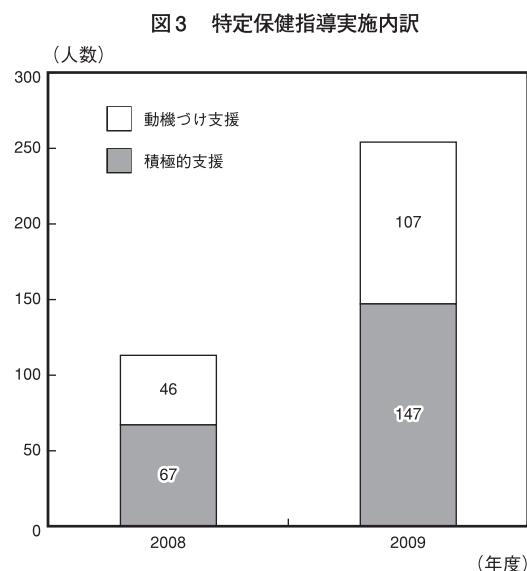
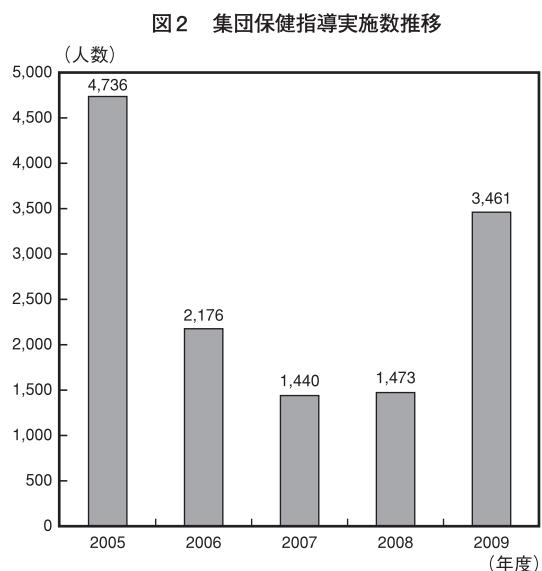
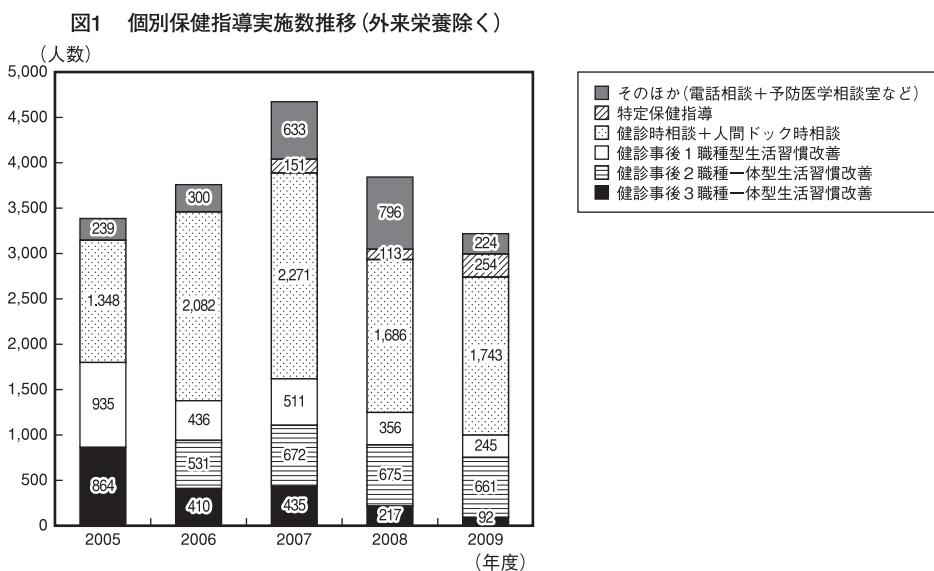
※1:3職種一体型保健指導とは、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3つの専門職が順番に指導に当たる。各20分の合計60分となる形式

※2:2職種一体型保健指導とは、保健師、管理栄養士、健康運動指導士のいずれかの2つの専門職が指導に当たる。1人あたり、40分前後となる形式

※3:1職種型保健指導とは、保健師、管理栄養士のいずれかが指導に当たる。1人当たり、20~30分となる形式

※4:特定保健指導は、1人の保健師が初回面接から最終評価まで担当制で支援に当たる。一部のプログラムで管理栄養士が参加者の食事分析を行い、食事診断結果票を作成、保健師が食事指導の際にアドバイスを行う。

※5:その他は、電話相談、予防医学相談室、簡易外来を指す。



実施内容と考察

人間ドック当日の健康学習会の概要と実施内容

2009年度から、某健康保険組合（以下「健保」）からの依頼で、通年にわたり、週1～2回、人間ドック当日に健康学習会を開催している。健康学習会の主旨は、「4年に一度、夫婦で健康について1日じっくりと考える日」であり、健保が決めている節目年齢に参加していただぐ。2009年度は、232人が健康学習会に参加された。

メニューは、午前中人間ドック+体力測定+診察、午後は個別オリエンテーション+集団健康学習会+個別目標設定となっている。流れは表4を参考にしていただきたい。健康増進部では、このドック当日の学習会に保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3職種が関わっている。それぞれの役割は次のとおりである。

保健師は、人間ドック受診後から学習会にスムーズに参加できるようコーディネートを行う。参加いただき健康学習会を「健康づくりを見つめる機会」として、目的意識を持って学習会に参加できるよう、①健康管理の柱（a生活習慣病予防、b定期的ながん検診受診、c定期的な婦人科検診受診）について情報提供を行う、②ドック健診項目の検査の意味や数値が指す意味について情報提供を行う、③参加者の検査結果についての相談を受け、健康管理上の課題に

ついて一緒に整理を行う一である。これらによって、参加者自身が、学習会の目的を理解し、今後の課題が整理できた状態で学習会に臨んでもらえているようである。

管理栄養士は、学習会の導入部分と栄養教室を担当する。導入部分では、生活習慣病（主にメタボについて）の概要、影響する生活習慣（食事、身体活動、喫煙、睡眠、ストレス、休養等）について触れる。栄養教室では、「健康づくりのために必要なバランス、適量について理解できるようになること」を目的として、摂取エネルギーの目安、バランスのよい食事（食事バランスガイド）、夕食のとり方、野菜の摂取の目安、間食のとり方、アルコールの適量摂取などについて講話をを行う。参加者が主体的に、また具体的に学べるよう、フードモデルなどを用いる他、参加者自身の食事診断結果を使用する。食事診断結果とは、事前に記入してもらった1日の食事記録に基づき、食事のバランス（群別・栄養素別）や摂取エネルギーを算出した分析結果である。食事分析結果は絵やグラフを用い視覚的にわかりやすくなっている上に、参加者自身の結果になっているためインパクトが大きいようである。この結果を参加者に食習慣の振り返りとして活用してもらっている。また、当日、昼食に提供している弁当も、バランスや適正摂取カロリーを体感してもらえるよう管理栄養士がメニューを作

表4 健康学習会の概要

午前中		午後（13時～17時）			
人間ドック 受診 & 体力測定	診察 & 結果 説明	保健師	管理栄養士	健康運動指導士	保健師
		個別オリエンテーション	栄養教室	運動教室	個別相談・目標設定
		13時15分～	14時05分～	14時55分～	16時05分～
		1人当たり15分	1回50分	1回55分	1人当たり20分
昼食	夫婦の場合30分	※食事診断結果を元に、摂取エネルギーの目安・バランスの良い食事・夕食のとり方・野菜摂取の目安・間食の取り方・アルコールの適量摂取などについての講話をを行う。	※エクササイズの考え方、身体活動量について、最大酸素摂取量について、効果的なウォーキング方法、筋肉トレーニング、ストレッチ体操についての講話および体験を行う。	※学習会の内容を踏まえ、今後行っていきたいことを目標としてあげてもらう（目標を設定するためのサポートおよび個別相談）	夫婦の場合30分
	※「人間ドック & 健康学習会」の主旨、検査項目内容、午後の学習会の流れ説明。医師からの結果説明を受けて、対象者からの相談を受ける				

成、理解を深めてもらえるよう、学習会の中でバランスガイドに沿い解説を行っている。

次に健康運動指導士は、運動教室を担当する。運動教室では、「健康づくりのために必要な運動やリラクセーションの方法を理解できる」を目的としている。午前中に健康運動指導士が行った体力測定(最大酸素摂取量測定)の結果も合わせ、参加者自身に合わせ、生活の中で無理なく活動を取り入れられることを目指す内容となっている。具体的には、エクササイズの考え方、身体活動量について、最大酸素摂取量について、効果的なウォーキング法、筋力トレーニング、ストレッチ体操などであり、講話型および体験型で行っている。運動教室も栄養教室と同様、事前に記入してもらった日常生活活動記録票を基に身体活動量を算出し、参加者自身の活動量分析結果を利用する。この結果を参加者に日常生活の振り返りとして活用してもらっている。

教室が終了すると、最初にオリエンテーションを行った保健師が参加者の目標設定のサポートを行う。今後の具体的な生活習慣改善目標が定められるよう、参加者の考えを整理できるよう手伝う。この際、さらなる個別の支援が必要と判断される場合、希望に応じて、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3職種が支援(相談)を行う。

実施後の振り返りとして、上記の内容で参加していただいた232人のうち、231人にアンケートを行った。アンケートの設問内容は、1. 本日の学習会の内容はためになったか、2. 「ためになった」もしくは「ためにならなかったこと」は何か(自由回答)、3. 学習会を受け、何か生活を変えてみようと思ったか、4. 変えてみようと思ったことはどんなことか(自由回答)、この4点である(図4、図5)。99.6%が「大ためになった」「ためになった」、また、96.9%が、「生活を変えてみようと思った」「やや思った」と答えている。この結果より、学習会が動機づけとして有

効であったことが伺われる。一方、「あまり思わなかつた」「思わなかつた」も7人おり、その理由の回答では、「すでに実践しているので変える必要がない」が1人、未記入が6人であった。さらに、「ためになった理由」「変えてみようと思ったこと」の自由回答について多いものを表2・表3に示した。「ためになった理由」では「学べた」という意見のほか、「気づくきっかけと

図4 学習会の内容はためになったか

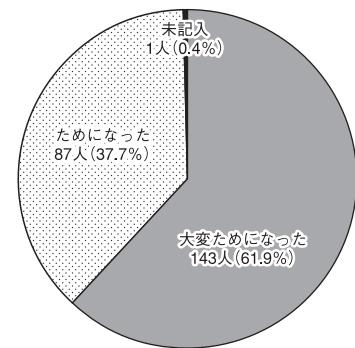


図5 学習会を受け、何か生活を変えてみようと思ったか

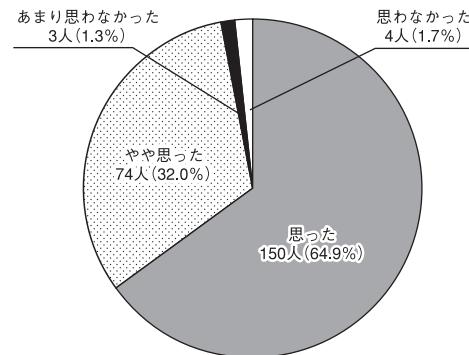


表2 「ためになった理由」
※回答数が多いもの順(複数回答有)

勉強になった(知識を学んだ)
気づくきっかけになった
考える機会になった
具体的に出来そう
意識づけになった
やるべきことがわかった
体験が良かった
再認識できた
親身に話を聞いてもらえた

表3 「変えてみようと思ったこと」
※回答数が多いもの順(複数回答有)

運動習慣
食習慣
飲酒習慣
睡眠の質
休養
ストレス対策
減量
禁煙

なった」「考える機会となった」との回答が多かったことより、「健康についてじっくりと考える」という健保の主旨を理解してもらえたと言える。さらに、夫婦で受けているという点で、参加者を取り巻く環境づくり（サポーター）の一つとなり得ると感じている。今後の課題は、生活習慣改善の行動を起こした人がその後も継続しているのか、翌年の健診結果はどうなのか、その後の効果についてもしっかりと評価し、さらなる改善に向かうための取り組みを行うことである。そして、今回報告した学習会のような取り組みを、さまざまな健保および事業所と一体となって、ニーズによって臨機応変に変えながら、より多くの人間ドック受診者に実施していきたい。

おわりに

健康学習会、特定保健指導など、さまざまな支援を実施していく中で、家族や仲間のサポート力の大きさを改めて感じた。たとえば、夫の食事を改善するために、妻が作る食事内容や量を考え計画する、また、妻の運動不足を解消するために、夫が休みの日に海まで一緒にサイクリングする計画を設定する、といった具合である。家族と一緒に立てる計画はその後も実行に移され、かつ継続的に実施されているケースが多いように感じている。健康学習会も特定保健指導も共通する実施の目的は、「健康管理の方法を身につけてもらい、自分で健康管理ができるようになる人を増やす」ということである。ただ、生活習

慣は自分だけが作り上げているものではなく、周りの環境によって作られている部分も多い。したがって、「食事を変える」「身体活動を増やす」などのような新しいチャレンジを身近な人がサポートし、かつ応援すること、そして続けやすい環境を整えていくことは重要である。支援者、事業所、医療保険者、皆が目標を共有し、一体となって力を合わせ環境づくりを進めていくことが、自ら健康管理ができる元気な人を増やしていくことにつながっていくのだと思う。

一方、支援者一人ひとりの前向きな努力も忘れてはならない。目標設定を支援する私たち支援者も参加者が目標に向かって進んでいく様子に励まれ、学ばせてもらうことが本当に多い。私たちはいつも学ばせていただいていることを忘れず、「健康情報を伝えた、アドバイスした」ことだけで満足するのではなく、「相手の役に立つ」支援であることを心掛けたい。健康支援の目的である、「支援して相手が変わることができる」を達成するという姿勢を持ち続けていきたいと思う。そして、「減量は無理だと思っていたけどできた」「どんな生活をすると、どんな風に体重が変化するのかがわかるから自信になった」というように、「チャレンジしてみよう」「きっとできるかもしれない」「自信のある自分になりたい」という前向きな気持ちを引き出せる、魅力ある支援者を目指し、努力していきたいと思う。

（文責 加藤 京子）

表1 2009年度保健指導実施数

※1. 健診事後3職種型(生活習慣改善)・保健指導・保健指導: 保健師、管理栄養士、保健運動指導師の3つの専門職が複数に1人の相談者の指導にあたる。各20分の合計60分の指導となる形式

※2. 健診事後2職種型(生活習慣改善・保健指導): 保健師と管理栄養士による個別保健指導。1人当たり約40分程度の指導となる形式

※3. 健診事後1職種型(生活習慣改善): 保健師または管理栄養士による個別保健指導。1人当たり約20分の指導となる形式

※4. 健診事後1人間ドック型(生活習慣改善): 保健師または1人間ドックの専門相談。1人当たり10~20分程度。

※5. 総合形式: 前年度まで実施実績ありとしていた毎年定期的に実施される方による総合指導として能率点数が発生する事業のため、外業料率が算出され、受託する方式を、随時契約とした。

※6. その他: 外来栄養: 本会クリニック受診者のうち医師により栄養指導の実施が必要とされた方に実施する事業のため、外業料率が算出され、受託する方式を、随時契約とした。

簡易外来：本会クリニック受診者のうら医師より栄養指導の実施が必要とされた方、または希望者に実施する栄養指導。
管理栄養士：外来栄養以外の栄養業務は、担当者に栄養士を含む。

電話相談：本会健診受診者からの健診結果に対する質問等に対して隨時行う保健相談事業。

予防医学相談室：本会人間ドック受診者への事後相談。健診結果に対する