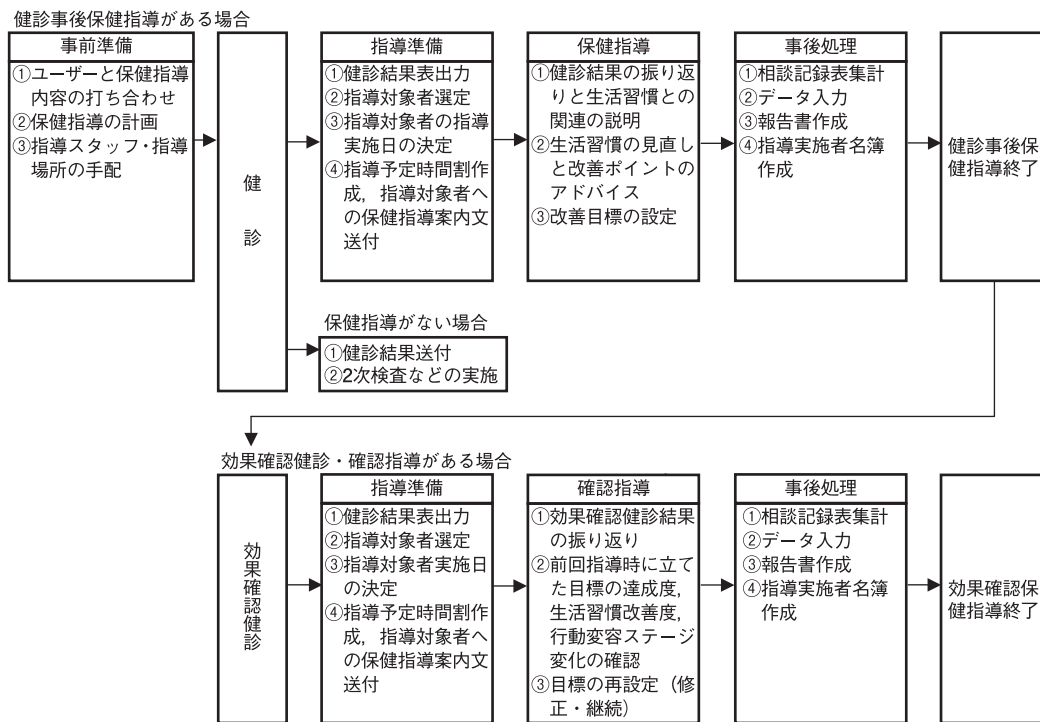


保健指導事業

健診から保健指導（健診事後の生活習慣改善指導）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

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中、厚生労働省は2013(平成25)年度から健康日本21(第2次)を開始した。健康日本21(第2次)には、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、社会生活を営むために必要な機能の維持および向上、健康を支え守るための社会環境の整備、食事・身体活動・喫煙・休養等の健康に関する生活習慣および社会環境の改善など、5つの基本的な方向が盛り込まれている。生活習慣や社会環境の改善を通じて、国民の健康増進をさらに推進するという内容である。

東京都予防医学協会(以下、本会)も、国の取り組みにならない、「生涯健康」、「健康寿命の延伸」を理念

に掲げ、生活習慣改善および社会環境の改善を目指し、さまざまな健診検査、健康支援事業を行っている。ここでは、生活習慣改善につなげるため、本会が実施している保健指導について述べる。

今年度の保健指導の実施数と内訳

2012年度の実施数を表1(P94)に示した。また、実施数の推移を、個別保健指導(図1)、集団保健指導(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3,242人のうち、健診事後2職種型生活習慣改善保健指導(a)が677人(20.9%)、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導(b)が162人(5.0%)、健診時・人間ドック時保健相談(c)が1,825人(56.3%)、特定保健指導(d)が374

図1 個別保健指導実施数推移(外来栄養除く)

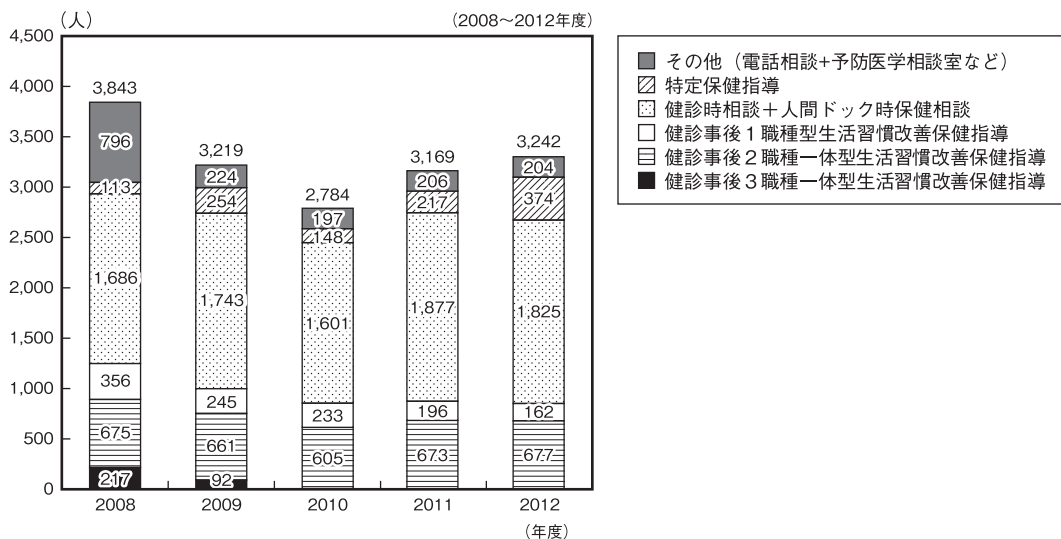
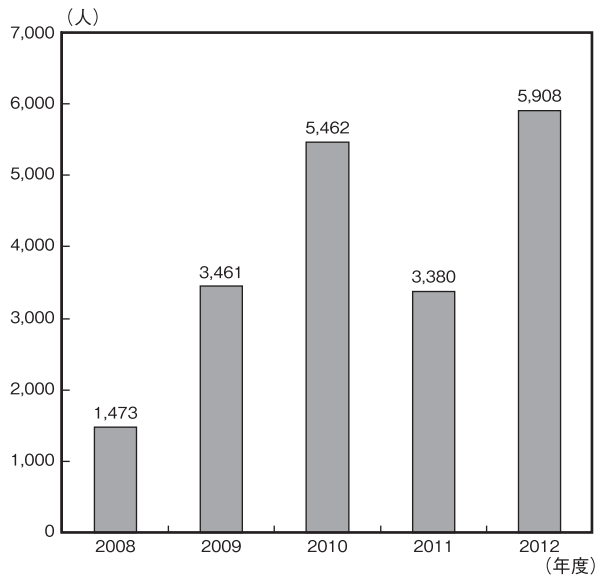


図2 集団保健指導実施数推移



人(11.5%)、その他(e)が204人(6.3%)であった。

特定保健指導は初回面接を実施した410人中、4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32人を除いた374人(継続率91.2%)を実施数とした(図3)。集団指導実施総数は、5,908人であった。

2012年度は前年に比較し、個別保健指導はほぼ同等の実施数、集団保健指導は増加した。個別保健指導の中では、特定保健指導が例年の約2倍に増加した。実施率の向上を目的に、人間ドック当日に初回面接を行ったことで、実施数を増やすことができた。今回は、その取り組みについて報告する。

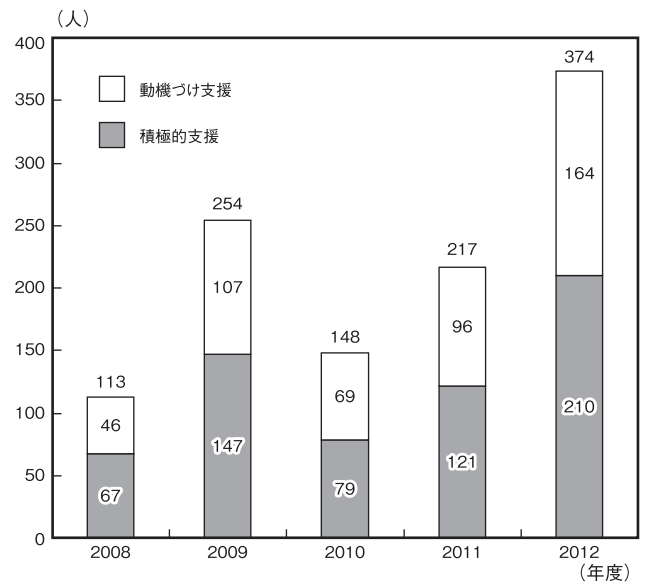
(注) a: 保健師、管理栄養士、健康運動指導士のいずれかの2つの専門職が指導に当たる。1人当たり40分前後となる形式

b: 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

c: 健診または人間ドックの一連の流れの中で保健師、管理栄養士、健康運動指導士のいずれかによる個別保健相談。1人当たり10～20分程度

d: 1人の保健師が初回面接から最終評価までを

図3 特定保健指導実施数内訳(評価終了者数)



担当して支援に当たる。一部のプログラムで管理栄養士が受診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

e: 電話相談、予防医学相談室、簡易外来を指す

人間ドック当日の特定保健指導の実施内容と考察

本会では、2009年度からA健康保険組合の特定保健指導を受託している。従来は、人間ドックを受診した後、後日初回面接を実施していた。しかし、この方法では、年々実施率が低下し、2011年度には3%まで落ち込んだ。そこで、2012年度から特定保健指導の実施率の向上を目的に、A健康保険組合の被保険者に対して、人間ドック受診日当日の初回面接を開始した。特定保健指導の流れおよび実施方法は図4のとおりである。

まず対象者への事前説明として、人間ドック受診前に受診票を送付する際に特定保健指導に関する案内を同封。そして当日来館後に随時、健診および問診を行い、データがそろい次第階層化を行った。これにより昼食前には階層化が可能となり、対象者が決定する。対象者が決定したら、午後の診察までの

図7 特定保健指導当日実施アンケート
③人間ドック当日に受けてみてどうだったか

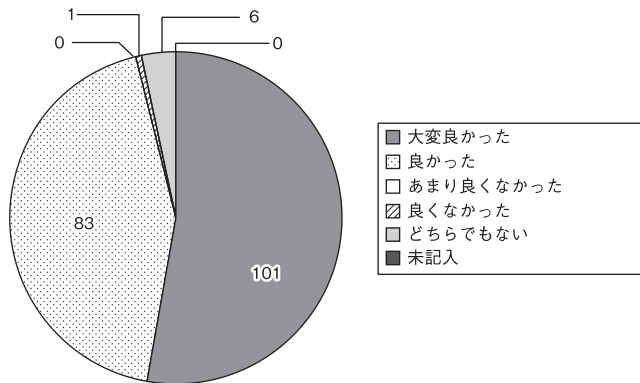
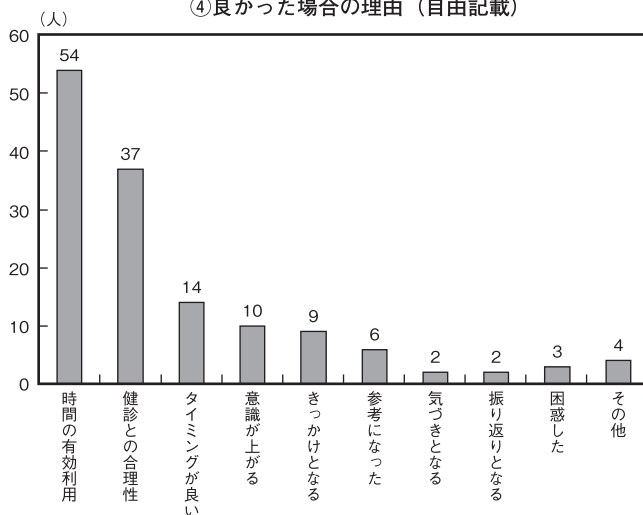


図8 特定保健指導当日実施アンケート
④良かった場合の理由 (自由記載)



て、健診当日であったため、健康への関心も高まっており、より参加への動機付けになりやすかったと考えられる。健診中にこうした機会を提供できたこと、関心が高いタイミングであったことの2つの環境が整い、実施率の向上、中でも、若年層の実施率を上げることにつながったと言える。つまり、保健指導は受診者が参加しやすい機会や環境を作ること、また、受診者の改善へのきっかけになりやすいタイミングを活かす

ことが大変有効であることがわかった。

今回は人間ドック当日の特定保健指導を報告したが、現在本会では、健診受診日の全員保健相談、2次健診日を利用した保健相談など、健診受診日を有効活用できるようなさまざまな支援を行っている。今後は、翌年の健診結果の分析などを行い、さらなる効果的な支援につなげていきたいと考えている。

おわりに

人間ドック当日の面接で対象者の話を伺うと、プログラムへの参加を希望しない人であっても、以前受けた指導を意識し、自身で努力して少しずつ改善している人も多かった。そして、面接後には「頑張ってきたことを確認できて良かった」「実施している内容が合っていることがわかって良かった」という声もあがっていた。こうした発言からも、指導レベル該当の有無は関係なく、やはり1年に1度の健診受診日に、共に結果を振り返ることは有意義なことであると感じた。また、生活改善の努力をし、少しずつ成果も出てきているので、今後も自分自身の力でやっていきたいと考えている人も多く、対象者の準備状況や、実施したい方法は、千差万別であることもうかがえた。特定保健指導の実施率を上げることは課題であるが、対象者のニーズに合わせた方法で支援を行っていくことが対象者の満足につながり、さらなる生活習慣の改善行動の継続につながっていくものと思われる。対象者一人ひとりの気持ちや考えを尊重しながら、これからも支援をしていきたい。

(文責 加藤京子)

表1 保健指導実施数

(2012年度)

指導方法	指導形式	指導者	委託形式(f)	実施形式	健保数/ 自治体数	事業 所数	実施日 (延べ数)	専門職数 (延べ数)	保健指導実施数	
									男	女
1. 健診後事後指導(a)	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	100	200	496	181
		小計			1	1	100	200	496	181
2. 健診後事後指導(b)	1職種型	保健師	定期契約	来館指導	1	1	4	2	10	2
		保健師	定期契約	出張指導	1	3	11	12	122	6
3. 健診時相談(c)	1職種型	保健師	通年契約	定期出張指導	1	1	12	12	17	5
		小計			3	5	27	26	149	13
4. 人間ドック時相談(c)	1職種型	保健師	定期契約	出張相談	2	2	11	28	264	924
		小計			2	2	11	28	264	924
5. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	通年	来館相談	1	1	61	122	129	121
		管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	14	14	8	6
6. その他(e)	1職種型	健康運動指導士	サービス	来館相談	-	-	262	262	190	183
		小計			1	1	337	398	327	310
7. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	集合契約	来館指導	3	3	-	-	3	0
		保健師		出張指導	0	0	-	-	0	0
8. 特定保健指導(d)	2職種型	保健師・管理栄養士	随時個別契約	来館指導	6	-	-	-	305	14
		保健師・管理栄養士	随時個別契約	出張指導	2	-	-	-	47	5
9. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士	保険診療	来館相談	-	-	25	25	20	4
		管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	33	33	1	3
10. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	サービス	電話相談	-	-	-	-	56	52
		医師(保健師)	サービス	来館相談	-	-	51	51	30	21
11. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	1	1	2	5	26	15
		小計			1	1	86	89	113	91
12. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士・健康運動指導士	実施時契約	出張指導	4	0	15	18	203	457
		健康運動指導士	サービス	来館相談	-	-	266	266	1,787	841
13. 特定保健指導(d)	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	実施時契約	来館指導	1	1	61	122	129	121
		健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	19	19	629	1,362
14. 特定保健指導(d)	1職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	2	1	4	4	206	91
		健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	1	3	25	57
15. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	9	4	366	432	2,979	2,929
		小計			28	17	927	1,173	4,683	4,467
個別指導合計										
集団指導合計										
個別指導、集団指導総計										

(注) a. 健診後事後2職種型(生活習慣改善)保健指導：保健師と管理栄養士と健康運動指導士による個別保健指導。指導時間は1人当たり約40分程度
 b. 健診後事後1職種型(生活習慣改善)保健指導：保健師または管理栄養士による個別保健指導。指導時間は1人当たり約20～30分
 c. 健診時・人間ドック時保健指導：健診または人間ドックの一連の流れの中で保健師、管理栄養士、健康運動指導士いずれかによる個別保健指導。指導時間は1人当たり10～20分程度
 d. 特定保健指導は、保健師が初回面接から最終評価まで支援に当たる。一部のプログラムでは管理栄養士が食事分析を行い、食事診断結果票を作成する。実施数は最終評価のデータが得られ、評価を実施したと医療保険者に報告した人数を記載
 e. その他・外来栄養：本会クリニック受診者のうち医師より栄養指導の実施が必要とされた方に実施する栄養指導。外来栄養指導料として診療点数が発生する事業のため、他事業と区別し、保健指導実施総数には加えず
 簡易外来：本会クリニック受診者のうち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して随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。健診結果に対する質問や気になること等について医師から説明を行う(希望制)
 f. 契約形式は、前年度まで実施時契約としていた毎年定期的に実施されていた随時依頼され受託する方式を随時契約とした