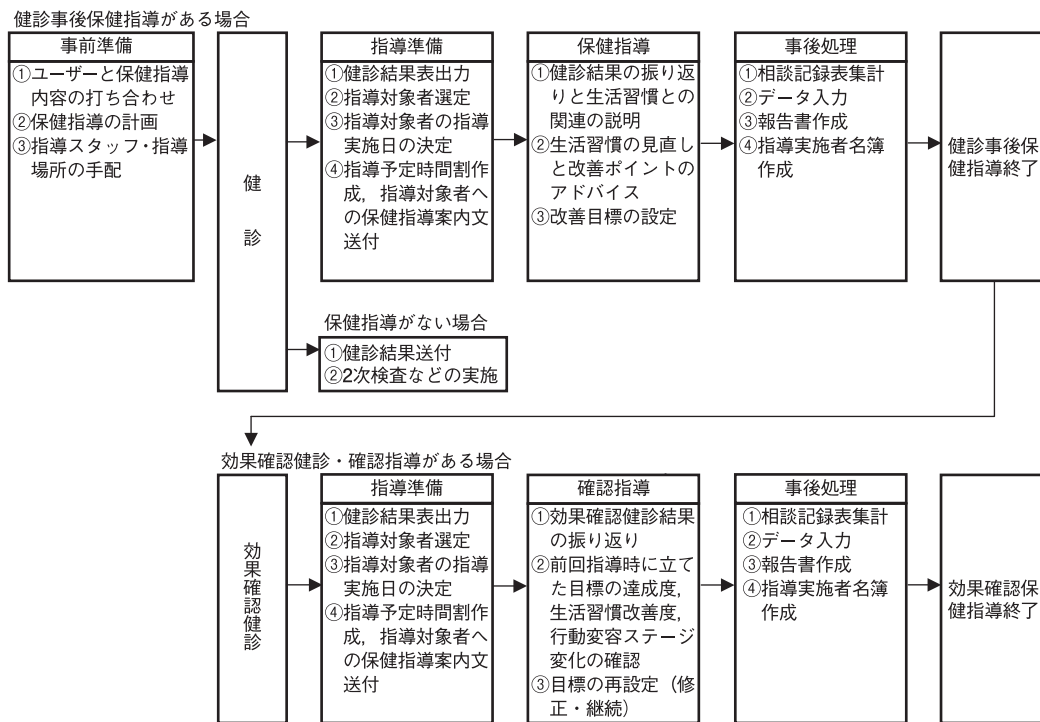


保健指導事業

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

東京都予防医学協会（以下、本会）では「健康寿命の延伸」を理念に掲げ、さまざまな健康づくりを支援する活動を行っている。2020（令和2）年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、人々の暮らしが新たな生活様式、新たな働き方へと大きく変わった。保健指導・健康教育も実施方法の転換が求められたが、新しい方法を構築し継続的にそれらの活動を行った。その結果を以下に報告する。

2020年度の保健指導の実施数と内訳

2020年度の実施数を表1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。

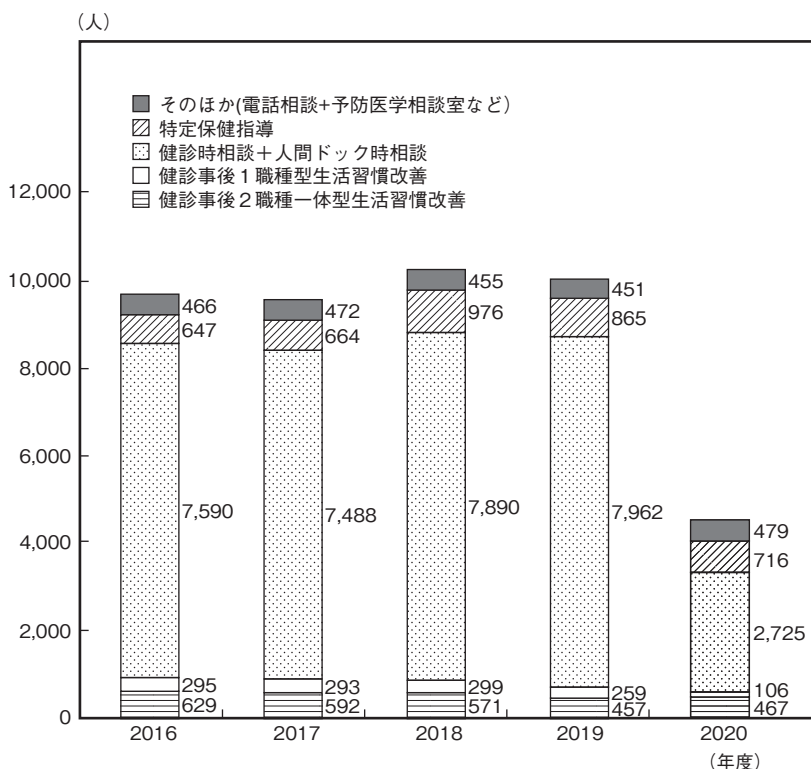
実施数の内訳は、個別保健指導実施総数4,493人のうち、健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導（a）が467人（10.4%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が106人（2.4%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が2,725人（60.6%）、特定保健指導（d）が716人（15.9%）、その他（e）が479人（10.7%）であった。

特定保健指導は初回面接を実施した761人中、資格喪失（退職などによる医療保険者間の異動）となった5人と、途中終了者40人を除いた716人（継続率94.1%）を実施数とした（図3）。

集団指導実施総数は370人であった。

2020年度は、新型コロナウイルス感染症流行の影響で、健康診断を7月以降に実施する事業所や健康保険組合が多かった。そのことにより、年度内の保健指導・健康相談および健康教育の実施がかなわず、2020年度

図1 個別保健指導実施数推移（外来栄養除く）



は実施しない選択をする事業所および健康保険組合が多かった。新しい生活様式、新しい働き方に合わせ、テレビ電話システム活用(以下、ICT面談)による遠隔保健指導・遠隔健康相談の併用も提案したが、それら環境設定がかなわず実施を見送るケースもあった。また、施設内で実施していた人間ドック受診日当日の全受診者への健康相談および対面式食育も、感染症対策を最優先し開催しなかった。その結果、個別指導、集団指導ともに実施数は大幅な減少となった。しかし、年度が替わる頃より、ICT面談による個別健康相談・健康教育等の依頼も徐々に増加してきた。結果的には全体の約20%の特定保健指導初回面接を遠隔で実施した。各種施設内健康教育も動画活用に変更し、感染対策もしながら健康情報の提供を行った。

本稿ではICT面談を活用した保健指導の取り組み(労働安全衛生法事後措置健康相談および特定保健指導)について報告する。また、STAY HOME中に本会が発信していた「健康お役立ち情報」についても報告する。

(注) a: 保健師、管理栄養士、健康運動指導士のうち、いずれか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担当して支援に当たる。一部のプログラムでは、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し、それに基づき保健師が食事指導を行う

図2 集団保健指導実施数推移

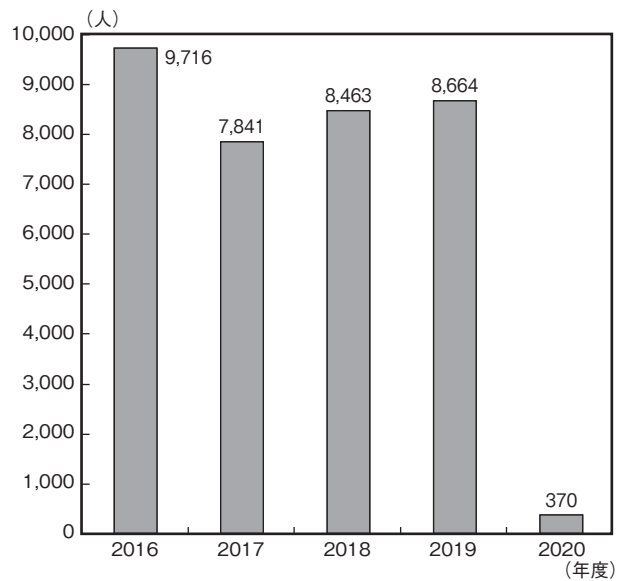
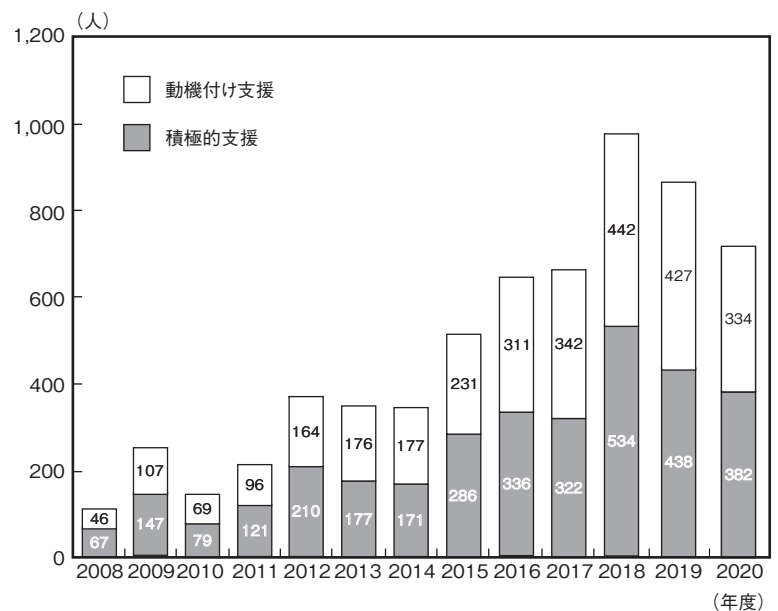


図3 特定保健指導実施数内訳(評価終了者数)



e: 電話相談などを指す

ICT面談を活用した事後措置健康相談の開始

A事業所には、労働安全衛生法に基づく事後措置として、7年前より月に1回本社に、年に3回支店を訪問し対面の健康相談を行っている。健康相談の契約内容は、食事や運動、睡眠等の生活習慣の他、ストレス対策や情報機器症候群対策なども含み、必要

時は産業医につなぐ。2020年4～8月は訪問を見送っていたが、感染症の流行が少し落ち着いた頃を見計らい先方の事業所を訪問し、健康相談を再開した。

訪問先では、出社している方には感染症対策を行った上で対面式の健康相談を実施し、在宅勤務の方には訪問先でICT活用による健康相談を実施した。すでに何度か健康相談を実施している方も多く、画面を通じてではあるが比較的スムーズに実施することができた。新型コロナウイルス感染症は未知なことが多いことから、健康リスクが多い方を中心に、ご自身の健康面をこれまで以上に不安に感じている方が多い印象であった。リスクの少ない方も、健康相談に積極的に来られ、相対的に健康意識が高くなっている方が多いと感じた。さらに、在宅勤務になった方の多くが、意図せぬ活動量の低下による体重増加に悩んでいる様子であったため最新の感染対策情報を提供しつつ、個人に応じたアドバイスを行った。

一方、新入社員への健康相談など、初めてお会いする方への健康相談を、画面を通じて行うケースも増えた一年であった。対面して五感を通しての情報は得られないため、(画面を通してであるが)より一層注意深く様子を把握することを心がけ、困りごとを相談していただけるよう相談業務を行った。新入社員は、生活習慣はもちろんであるが、職場での居場所や人間関係づくりに苦労している様子が見えがえた。不安な気持ちを受け止めながら、個人ができる対応方法についてアドバイスを行った。また適時、本人の同意の上、必要時の支援につながるよう、衛生管理者に新入社員が置かれている状況について報告を行った。

対面による健康相談に勝るものはないと認識しているが、通常ではなかなか会えない社員に会える機会でもあり、健康相談の手段の一つとして使っていくことは有効ではないかと感じた。ICTによるメリットやデメリットをきちんと理解した上で活用できるとよいであろう。

ICT面談を活用した特定保健指導の実施

B健康保険組合より、ICT面談を活用した特定保健指導を全対象者に実施してほしいとの依頼があった。本会ではすでにICT面談を行っており、「具体的な方法について知りたい」との要望であった。

必要なICT環境、個人情報を守られる場所の確保、スムーズな事前案内等、全体の流れとスケジュールも含め、健康保険組合と何度かの打ち合わせを行った。双方の役割分担がおおよそ決定した後、事業所看護職とのテレビ電話による打ち合わせを経て、具体的に開始することとなった。本会より全対象者に案内状を配布の上、ICTツール希望確認、日程希望確認および調整を行い、初回面接開始となった。日程決定の後、面接当日に使う予定の資料一式すべてを事前に参加者の手元に郵送した。個別の空間設定がかなわない時には、事業所看護職の手配協力を得て実施することができた。遠隔による健康相談は初めての方もいたが、健保、事業所、本会で協力して事前案内も行ったことにより、初回面接予定の方全員にスムーズに実施できた。3ヵ月後に評価するプログラムであったが、転勤による転居の方以外、全員が最終評価まで終了した。

新しい働き方に合わせ、手探りで実施した日程調整においても、「面談場所への移動がないので、30分程度であればいつでも面接時間を確保できます」との反応も聞かれ、利便性の点においては大変有効であると感じた。また、面接前に何度か電話やメールでのやりとりを実施すること、事前に資料をお送りすることにより、多くの参加者が当日の内容を具体的に理解しやすかったのではないかと思われ、そのことがスムーズな実施につながったと考えられる。B健康保険組合の参加者の3ヵ月後の体重や腹囲の改善率を確認したところ、平均体重減少率は積極的支援が2.4%から2.8%に上昇、動機付け支援が1.2%から2.4%と大きく上昇し、2019年度よりよい改善率であった。今後もICTを活用した支援は増えていくことが想定される。引き続き、効果的に実施できているか、慎重に検討していくことが必要と思われる。

る。参加者の利便性も向上させながら、有益な指導が提供できるよう検討を重ねていきたい。

STAY HOME 健康お役立ち情報の発信

2020年4月8日の緊急事態宣言発令の直後より、より多くの方の健康増進に役立つよう、本会のFacebook上で、「STAY HOME 健康お役立ち情報」の提供を開始した。テーマには、個人や職場でできる感染症対策はもちろんのこと、在宅勤務中での活動を増やす方法、免疫力を上げる食事や生活など多方面にわたって、本会の業務再開まで6回行った。詳細は下記のとおりである。

- 1回目：自宅でお手軽筋トレ スクワット
- 2回目：ある日の朝ご飯 朝食を決まった時間に摂ろう
- 3回目：味噌汁は身近で手軽なスーパーフード
- 4回目：テレワークの過ごし方 ゴムチューブストレッチ

5回目：テレワークの過ごし方② アウトプット時間を作ろう

6回目：ある日のおやつ 簡単手作りおやつ

おわりに

新しい生活様式、新しい働き方、特に在宅勤務が多くなることによって起きていると考えられる健康影響についてはさまざまなデータが報告されてきている。私自身も日々の健康相談を通して、一層健康に対する意識が高まった方が多かっただと感じた。玉石混交の情報があふれる中、自分には何が合っているか、自分はどうしたらよいか、そういったことで健康相談に来てくださっているのではないかと思う。多様な環境で元気に働くためには何よりも心身ともに健康であることが大切である。私たちへ期待を持って相談に来てくださる一人ひとりにしっかりと役立っていくことが求められる。今後も、都民のより一層の健康増進に向け、努力を怠らず精進していきたい。

(文責 加藤京子)