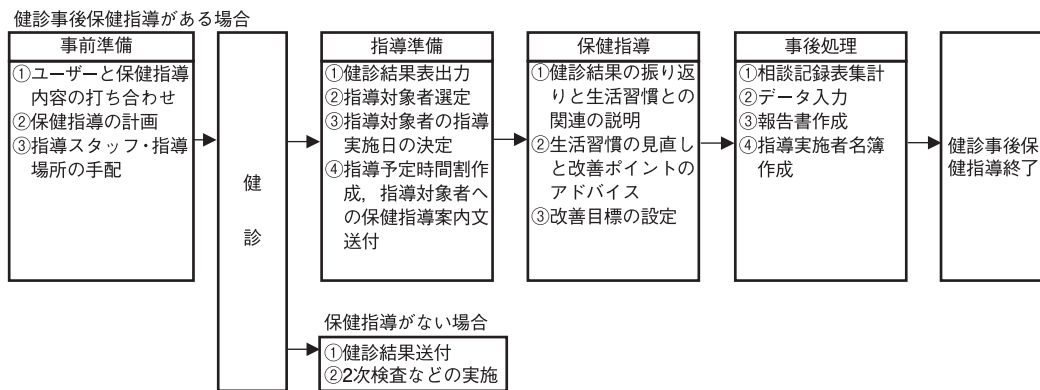


保健指導事業

健診から保健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。新しい生活様式も定着した中で、より一層の日々の健康維持増進が重要であると考え、継続的に保健指導・健康教育を行った。その結果を以下に報告する。

2022年度の保健指導の実施数と内訳

2022（令和4）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。

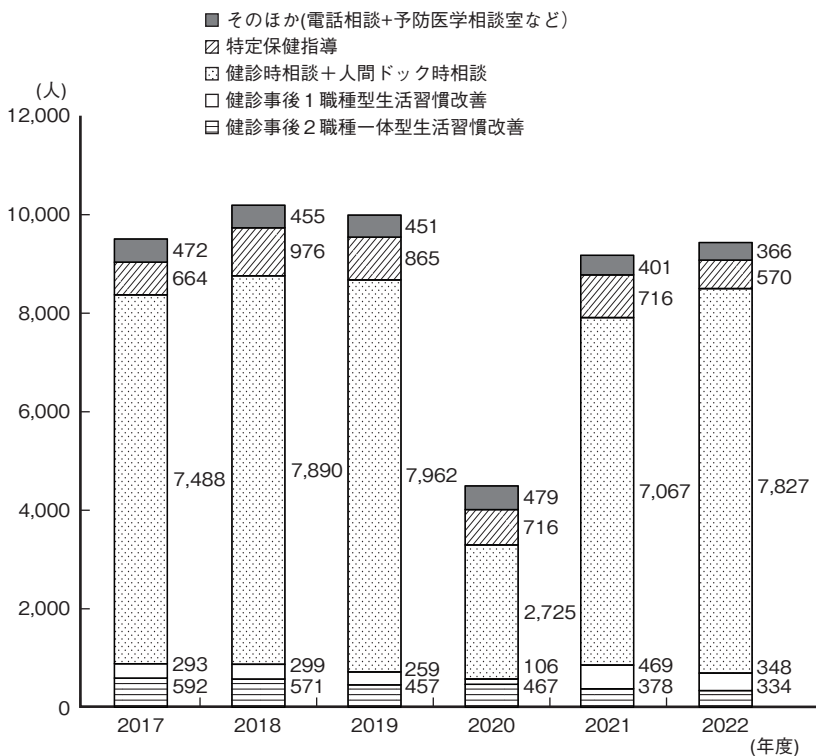
実施数の内訳は、個別保健指導実施総数9,445人のうち、健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導（a）が334人（3.5%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が348人（3.7%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が7,827人（82.9%）、特定保健指導（d）が570人（6.0%）、その他（e）が366人（3.9%）であった。

特定保健指導は初回面接を実施した621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9人と、途中終了者42人を除いた570人（継続率93.1%）を実施数とした（図3）。

集団指導実施総数は762人であった。

2022年度の個別保健指導は2021年度とほぼ同様の実施数となり、新型コロナウイルス感染症以前に近い実施数となった。また、保健指導や健康相談において、

図1 個別保健指導実施数 推移（外来栄養除く）



2022年度もテレビ電話等を活用した遠隔保健指導・健康相談も実施した。特定保健指導では、隔年で実施している健康保険組合からの委託が無く、総実施数は減少した。遠隔面談は2021年度より減少し、内訳としてはおおよそ20%程度であった。各種施設内健康教育も動画活用を継続し、感染対策をしながら健康情報の提供を行った。

本稿では、クラウドシステムを導入した特定保健指導の取り組み、本会広報誌『よぼう医学』内健康運動指導士コラム「筋肉の働きと運動」小冊子化の取り組みの2点を報告する。

(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あたる。

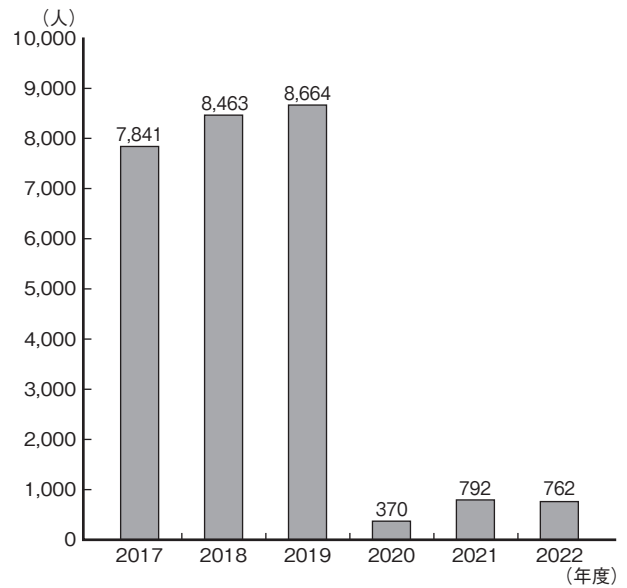
1人あたり40分前後となる形式

b：保健師，管理栄養士のいずれかが指導にあたる。

1人あたり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人あたり10～20分程度

図2 集団保健指導実施数推移



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あたる。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

e：電話相談などを指す

図3 特定保健指導実施数内訳 (評価終了者数)

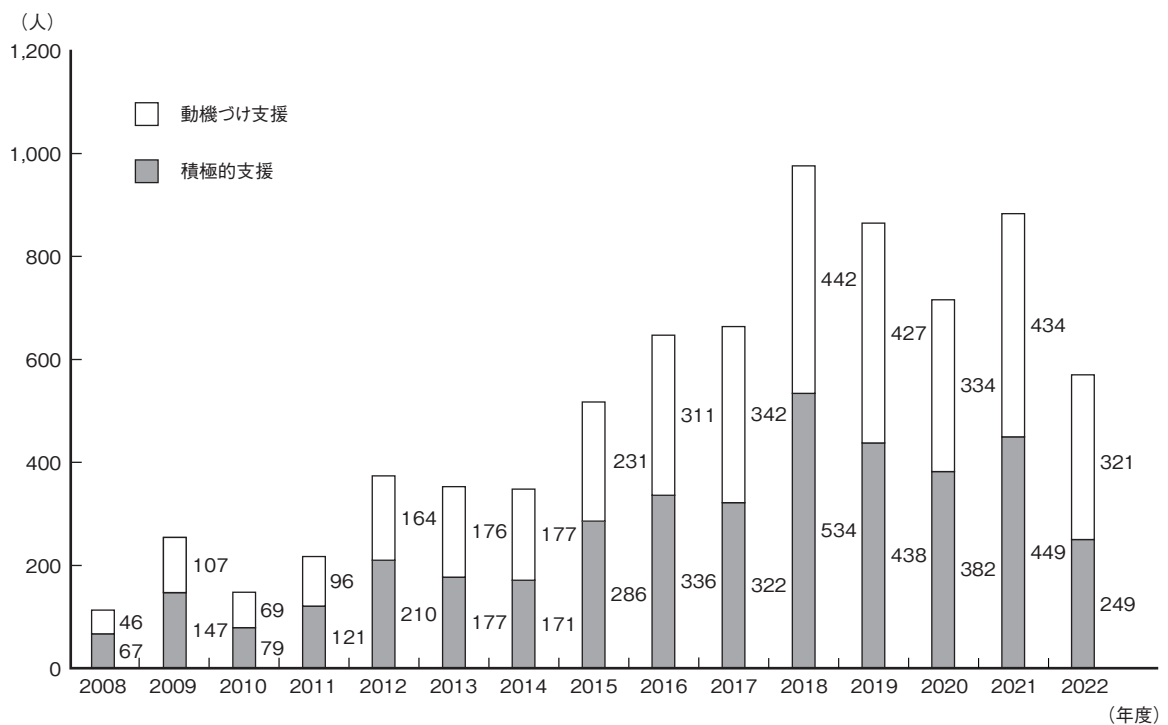


表1 保健指導実施数

(2022年度)

| 指導方法 | 指導形式 | 指導パターン | 担当者 | 委託形式 | 実施形式 | 健康/自治体数 | | 事業所数 (延べ数) | 実施日 (延べ数) | 専門職人数 (延べ数) | | 保健指導実施人数 | |
|-------------------|-------|---------------|-----|------|-------|---------|------|------------|-----------|-------------|-------|----------|--------|
| | | | | | | 保健数 | 自治体数 | | | 保健数 | 自治体数 | 男 | 女 |
| 1. 健診事後指導 (a) | 2 職種型 | 管理栄養士・健康運動指導士 | 保健師 | 随時契約 | 出張指導 | 1 | 1 | 1 | 78 | 156 | 251 | 83 | 334 |
| | | | | | | 1 | 1 | 1 | 78 | 156 | 251 | 83 | 334 |
| 2. 健診事後指導 (b) | 1 職種型 | 保健師 | 保健師 | 定期契約 | 来館指導 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 18 | 5 | 23 |
| | | | | | | 1 | 6 | 6 | 12 | 12 | 125 | 7 | 132 |
| 3. 健診時相談 (c) | 1 職種型 | 保健師 | 保健師 | 定期契約 | 出張相談 | 2 | 4 | 4 | 45 | 45 | 158 | 35 | 193 |
| | | | | | | 4 | 11 | 11 | 59 | 59 | 301 | 47 | 348 |
| 4. 人間ドック時相談 (c) | 1 職種型 | 管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張相談 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 119 | 119 | 218 | 0 | 218 |
| 5. 特定保健指導 (d) | 2 職種型 | 保健師・管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張相談 | 0 | 0 | 0 | 119 | 119 | 218 | 0 | 218 |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 266 | 939 | 4,864 | 2,715 | 7,579 |
| 6. その他 (e) | 1 職種型 | 管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張相談 | 1 | 1 | 1 | 11 | 11 | 11 | 4 | 15 |
| | | | | | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. 集団指導 (e) | 3 職種型 | 保健師・管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張相談 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 11 | 3 | 14 |
| | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 小計 | | | | | | 0 | 0 | 0 | 290 | 963 | 4,887 | 2,722 | 7,609 |
| 8. 特定保健指導 (d) | 1 職種型 | 保健師 | 保健師 | 随時契約 | 出張および | 3 | 0 | 0 | - | - | 2 | 1 | 3 |
| | | | | | | 25 | - | - | - | - | 467 | 100 | 618 |
| 9. その他 (e) | 1 職種型 | 管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張および | 28 | 0 | 0 | - | - | 469 | 101 | 570 |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 13 | 13 | 7 | 11 | 18 |
| 10. その他 (e) | 1 職種型 | 管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張指導 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 小計 | | | | | | 0 | 0 | 0 | 13 | 13 | 191 | 175 | 366 |
| 個別指導合計 | | | | | | 33 | 12 | 12 | 559 | 1,310 | 6,317 | 3,128 | 9,445 |
| 11. 健診時および健診後集団指導 | 2 職種型 | 管理栄養士・健康運動指導士 | 保健師 | 随時契約 | 出張指導 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 152 | 166 | 318 |
| | | | | | | 1 | 1 | 1 | 78 | 156 | 199 | 152 | 351 |
| 12. 人間ドック時集団指導 | 1 職種型 | 保健師 | 保健師 | 随時契約 | 出張指導 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 21 | 20 | 41 |
| | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 | 39 | 52 |
| 13. 小児生活習慣病 | 1 職種型 | 管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張かつ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14. オンライン栄養セミナー | 3 職種型 | 保健師・管理栄養士 | 保健師 | 随時契約 | 出張指導 | 8 | 11 | 11 | 88 | 167 | 385 | 377 | 762 |
| | | | | | | 41 | 23 | 23 | 647 | 1,477 | 6,702 | 3,505 | 10,207 |
| 集団指導合計 | | | | | | 41 | 23 | 23 | 647 | 1,477 | 6,702 | 3,505 | 10,207 |

(注) a. 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、または管理栄養士と健康運動指導士による個別保健指導。1人あたり約40分程度
 b. 健診事後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。1人あたり約20～30分の指導
 c. 健診時または人間ドック時相談：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。1人あたり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あたる。一部のプログラムで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：外来栄養士：外来栄養士以外の栄養業務は、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)
 協力指導事業：他団体からの指導協力要請事業
 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契約とし、随時依頼され受託する方式を随時契約とした

クラウドシステムを活用した特定保健指導の取り組み

特定保健指導ICT化の一つとして、2022年度よりクラウドシステムを活用した特定保健指導を開始した。本会は2008年度から特定保健指導を実施しているが、初回面接の後の継続支援においては、電話・手紙・メールのいずれかから通信支援手段を選択してもらっていた。この継続支援を支援者と参加者双方がクラウドにアクセスしプログラム参加および支援を行うものである。システム選定にあたっては、クラウドへのアクセスがスマートフォンからも可能なものを選択した。また、各種測定値や食事摂取状況などモニタリングが可能かつ、参加者の利便性が高いもの、支援者の通信支援が容易なものを選択した。

活用状況について以下に述べる。

初回面接前および面接時に、参加者にクラウドシステム活用希望について尋ね、本人の希望に沿うことを優先している。現在は数人を除き、全員の参加者がクラウドシステムを選択しており、参加者ニーズが高かったことを認識した。プログラム継続率も活用前とほぼ同様であった。活用によって、よかった点と課題は表2に記した。課題はあるが利便性の観点から鑑みると有益であったといえる。課題については、スタッフ間で共有し、よりよい方法に近づけるよう試行錯誤を行っている。

今後であるが、2024年度からは第4期特定保健指導も開始される。第4期特定保健指導では、アウトカム評価、分割初回面接の推奨、ヘルスケアアプリの活用などが盛り込まれ、より成果を上げることが期待されている。今回導入したシステムが参加者の生活習慣改善継続の一助となっているか、また、目標数値達成に寄与しているか等、有益であるかどうかについて、今後検証をしていく予定である。ICT化の流れを踏まえながらも、参加者のニーズに沿った、一人ひとりに合ったかつ効果的な支援になるよう、支援者の技術向上も怠らず努力していきたいと考えている。

『よぼう医学』内健康運動指導士コラム

「筋肉の働きと運動」小冊子化の取り組みについて

本会健康増進部では2003年より、本会広報誌『よぼう医学』にて、健康増進に役立つための健康情報を提供する執筆活動を行っている。現在は、当部指導医でスポーツ医でもある小堀悦孝先生の監修の下、さまざまなテーマで、当部所属の保健師・管理栄養士・健康運動指導士がその時代に応じた健康お役立ち情報を多くの皆様にお届けしている。近年、生涯健康・健康寿命の延伸に向け、ロコモティブシンドロームやフレイル対策が重要であるとされている。当部においても、その対策の一つとして、2022年春号より「筋肉の働きと運動」の連載を開始した。こ

表2 クラウドシステム活用のよかった点と課題

| | よかった点 | 課題 |
|-----|---|--|
| 参加者 | スマートフォンからで参加しやすい システム活用なので、時間がある時に返信できる 体重や腹囲、計画の達成度が視覚化できる メールや電話のようにプレッシャーがかからない 添付メールを解凍する場合のパスワードが不要 システム内の食事ツールの活用により食事管理しやすい システム内のモニタリングによって、変化が見えやすい | クラウドシステム利用が苦手 データや食事内容の入力が難しい ログインがいちいち面倒で使いづらい |
| 支援者 | バイタルデータや食事記録が入力されている場合、アセスメントや情報提供をしやすい 体重や腹囲、達成度に加え、食事入力もあり、参加者との情報共有がスムーズ 各支援の記録がシステム上で完結することができる 進捗管理がスムーズである パスワードを設定するなどの工程が簡略化された メール送信にともなう誤送信のリスクが回避された 催促をする回数が減少した システム内で支援が完了することによって作業時間の短縮化につながった | 初回面接時に参加者にわかりやすく説明すること IDを通知したのち、ログインをしてもらうこと(ログインできない場合あり) 過去のデータを確認するのは紙媒体となるため面接時には併用準備が必要 システムを活用しながらも人間味のある支援を行うこと |

の連載を開始したところ「企業内健康教育に使用したい」「市区町村の住民に周知したい」などの問い合わせもあり、小冊子化を行うこととした(図4)。この冊子は4号分を1冊にまとめたものとなっており、本会ユーザー担当者への配布や、人間ドックを受診される方への健康相談の際に活用するなどしている。寿命も延び続けており、生涯にわたる健康づくりに役立てていただければと考えている。

おわりに

新型コロナウイルス感染症流行後の新たな生活様

式も定着したが、肥満者の増加や、運動習慣の無い方の増加などの新たな健康問題も生じている。一方で、感染症流行によって健康への意識も高まり、「より健康でありたい」と願っている方も増えていると実感している。人々が健康になりたいと願った時に支援が届けられるよう、さまざまな方面からの活動を継続していきたい。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つことを意識し、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)

図4 「筋肉の働きと運動」小冊子

