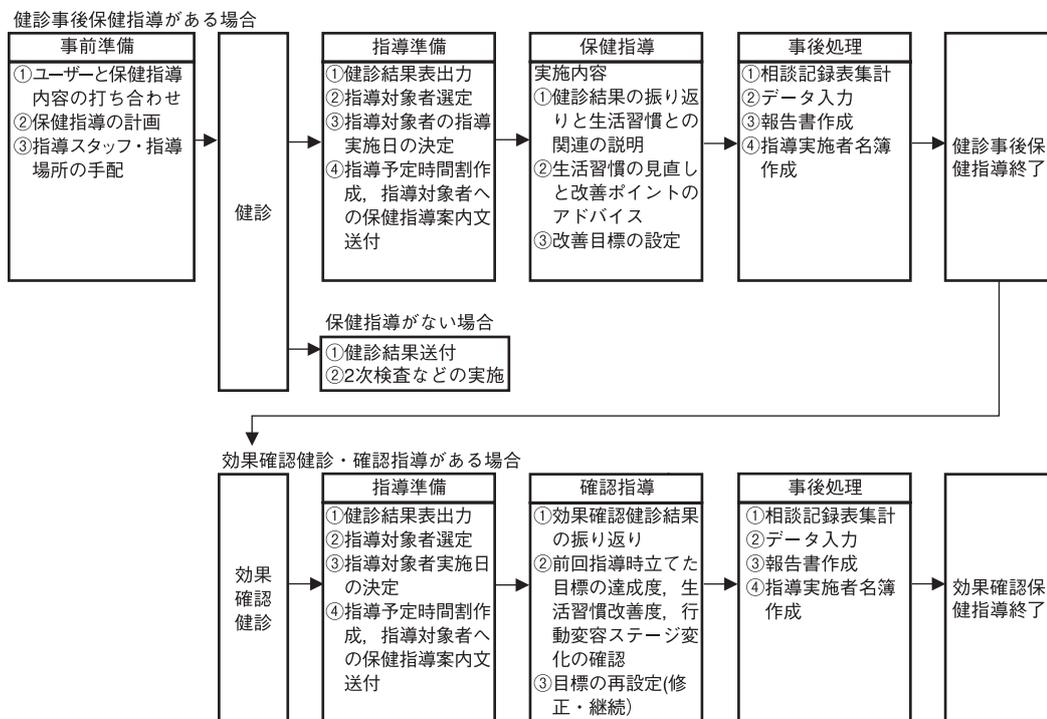


# 保健指導事業

本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：1職種の場合相談者1人当たり20分～30分。3職種の場合それぞれ20分，3職種で1時間

# 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

### ー 保健指導をめぐる動き ー

国民医療費の総額が年々増加し、2003（平成15）年度の医療費は31.5兆円を超えた。このうち、生活習慣病関連が全体の約3分の1を占めている。厚生労働省は、医療制度構造改革の一環として、糖尿病等の生活習慣病患者・予備群25%の削減という目標を設定し、2008年度から、医療保険者に、40歳以上の加入者に対する内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査、特定保健指導を義務付けた。これを受けて、各医療保険者は急速に準備を進めていると思われる。

一方、産業保健現場では、産業保健スタッフが労働者の健康を守るという責務を負い、日々の健康管理に追われている。労働者の自殺者数もいまだ9,000人近くあり、労働者を取り巻く環境や健康の問題は、過重労働、メンタルヘルス不全、生活習慣病など多岐にわたっている。それに対して、現場では対応できる専門職が不足している、もしくは専門職がいないというところも多いだろう。そのような現状を踏まえ、東京都予防医学協会（以下「本会」）も労働衛生機関としての役割を果たさねばならないと実感している。産業保健現場が望む保健指導、有益な保健指導の型を構築し、さまざまなニーズにこたえられる体制作りが急務であると考えている。

国の予防医療重視の方針を受けて、これから保健指導に積極的に取り組みたいと考えられている方々に、本会の保健指導の流れを知ってもらうために、

健診実施後から保健指導実施までのシステムを前項で紹介したので参考にしていただきたい。以下に実施数と内訳、および実施内容と考察を含めて報告する。

## 2005年度の保健指導の実施数と内訳

2005年度における指導パターン別の保健指導の実施数を表（P84）にまとめた。2005年度より、実施推移グラフについては、個別指導（図1）、集団指導（図2）に分けて作成した。また、これまでの年報で報告していた「保健指導の年次推移」の「その他」の部分、指導方法、相談方法で区別しなおし、健診事後（3職種・1職種）、健診時、そのほか（電話相談、予防医学相談室、講演）とした。

実施数の内訳は、個別保健指導実施総数3,386人のうち、3職種1体型生活習慣改善保健指導実施が864人（25.5%）、1職種型生活習慣改善保健指導実施が935人（27.6%）、健診時・人間ドック時保健相談実施が1,348人（39.8%）、そのほかが239人（7%）となった。また、集団指導実施総数は、人間ドック受診時の栄養指導も含め、4,736人となった。

注目される点として、①3職種一体型生活習慣改善保健指導の定着、②健診時相談の増加、③集団指導実施数増加（人間ドック時の栄養指導＋運動集団指導）が挙げられる。おのおのについて実施内容と今後の課題について考察する。

図1 個別保健指導実施数推移(外来栄養相談除く)

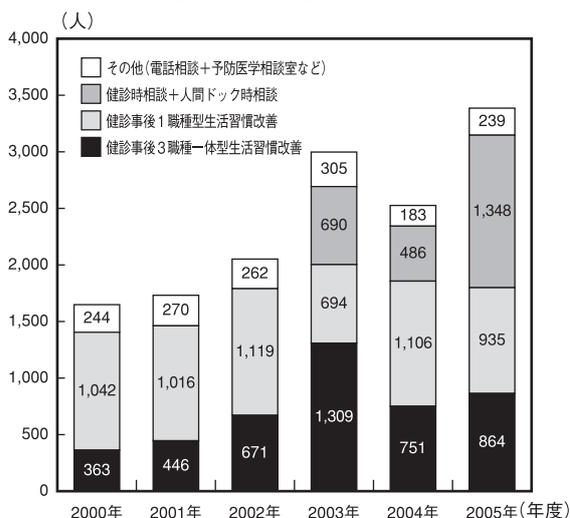
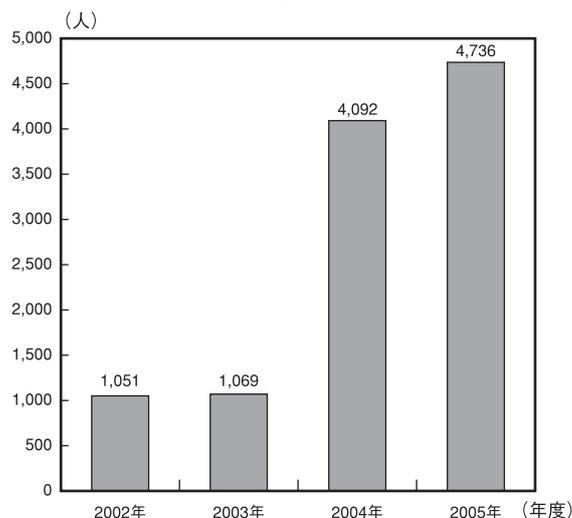


図2 集団保健指導実施数推移



### 実施内容と考察

[1] 3職種一体型生活習慣改善保健指導の定着について

本会に保健指導事業を委託し、3職種一体型の生活習慣改善保健指導(保健:喫煙・睡眠・ストレスなど、栄養:食事全般、運動:運動全般)を継続して6~7年目になる事業所・健康保険組合では、保健指導が定着しつつある。以下に保健指導が定着したことにより、保健指導実施率の改善、職場環境の改善という点において、保健指導の効果が見られたと思われる例を紹介する。

2005年度年報で、かざられた費用で、より保健指導効果を上げるために、生活習慣病予防に有効なグループとして、すでに健診結果データが悪くなっている人から若い世代(入社時)に指導対象を変更し、保健指導を実施しているZ健康保険組合A事業所(以下A事業所)を紹介した。そして若い世代は生活習慣が改善しやすいという報告を行った。A事業所では、それに加えて、ここ数年、事業所全体の保健指導に対する考え方の変化が見られ、そのことにより、働く環境の変化も見られてきた。開始当初は、保健指導のために職場の勤務時間を利用して受けるのが難しく、休日を利用して来る対象者もいた。しかし数年経て、入社時保健指導を受けた人が職場で中堅ど

ころとなり、若い世代も指導を受けやすい雰囲気となってきた。

これまで保健指導といえば、検査データが悪いから呼ばれる、注意される、怒られるなど悪いイメージをもたれがちであり、対象者の自発的な受診が困難であった。しかし、A事業所では、事業所全体に保健指導は受けるのが当たり前という考えが定着したことにより、対象者ほぼ全員が保健指導を受けるようになった。この変化は、効果的な保健指導を考える上でまず必要な、保健指導が必要と思われる人が保健指導を受けに来るという課題を達成している。

そして、A事業所では、対象者が生活習慣改善しやすいグループであることから、保健指導の実施が長期的な視野・展望での生活習慣改善予防や医療費の削減につながっていくのではないかと期待される。今後具体的な評価指標が出され、それを過去に振り返り追跡できれば、よりわかりやすい効果として見えてくるのではないと思われる。

さらに、指導スタッフが現場で感じた問題点(職場での食環境・作業で支給される靴など)を、産業保健スタッフにカンファレンス等で報告すると、そのことが敏速に現場の管理者に伝えられ改善されるといった良い循環を生んでいる。つまり、労働者にとって労働環境面で良い変化が起きている。産業保健スタッフの声が、労働環境改善につながりやすくなっ

たという事も、保健指導が認められてきたということの裏づけであろう。

A事業所は、各個人に対しては早期から生活習慣改善指導を行うことで、良い生活習慣を身に付けるための動機付けを行い、また、職場全体に対しては、働く環境を見なおし、改善するといった両面からのサポートを労働者に行えており、個人にとっても、事業所にとっても有益な保健指導事業になっていると思われる。

## (2) 健診時相談の増加について

健診時相談とは、健診と同時に実施する保健相談で、①健診日当日、医師による内科診察の後に受診者自身が希望し行われる場合、②生活習慣改善の必要から、医師の指示がある受診者のみ行われる場合、③事業所・健康保険組合の意向で受診者全員に行われる場合の3パターンある。

中でも、この健診受診者全員に行われる保健相談は、健診データに問題はなくても生活習慣には問題があり、改善の必要性に気がついていない受診者にとって、生活習慣を振り返る機会となり、改善の動機付けにはとても良い機会であると考えられる。また、メンタルヘルス支援が必要な受診者をいち早く見つけられるという点で、良い取り組みではないかと思われる。

## (3) 集団指導実施数の増加について

集団指導数が増加している主なものとして、2005年1月より開始した、管理栄養士による人間ドック受診時の集団保健指導と、健康運動指導士による健診時の集団指導が挙げられる。先の栄養指導は2年目に入り、前年受診された方にも、それぞれに応じた支援ができるように、集団指導の内容を一部変え、集団指導後に個別に自由に相談できる体制を整えた。その後の予防医学相談室や健診後保健指導で、人間ドックでの栄養指導の内容を話される受診者もおり、意識付けとしてよい機会となっていると思われる。

さらに、生活習慣病予防の観点から、運動面からのサポートも必要と考え、2007年1月からは、健康運動指導士による集団指導を実施している。集団指

導は、良い生活習慣を身につけていただく、健康に正しい知識を持っていただくという点で、特に生活習慣病予防教育として有益である。また、多くの対象者に提供できるという点で、かぎられた費用・スタッフで健康支援を行わなければならない現状からも活用しやすいと思われる。まずは生活習慣病予備群を作らないことが健康支援の第一歩である。早期からの集団指導による健康教育で、健康な人が生活習慣病予備群とならないよう、個別指導と組み合わせる是非活用していただきたいと思っている。

## おわりに

### － 2008年に向けて、今後の展望 －

先に職域の健康保険組合での3職種による保健指導の効果を紹介したが、健康に関する問題は、労働者一人ひとりが意識を持って健康問題に取り組み、生活習慣改善していくことに加え、事業所全体で労働環境を改善するという両面から取り組んでいくことが必要である。労働者に関する健康問題は、労働環境の影響をうけていると思われる場合も少なくなく、どちらか片方だけでも、多岐に渡る問題を解決するのが困難であると考えられるからである。

保健指導スタッフは、そのことを踏まえ、労働者一人ひとりには、行動変容できるよう個々に応じた実践可能な指導を行っていくこと、そして事業所全体には、労働者が働きやすい良い環境になるような働きかけをしていくことが求められている。それには個々人の抱える問題(健診データ・生活習慣・家族背景など)だけでなく、事業所の特徴、職種、働き方など対象者を取り巻く背景を理解し、全体的な視点から問題点をとらえなくてはならない。

そして、指導の実施により、その集団がどのように変化したかを産業保健の現場スタッフとともに、事業所・医療保険者に提示していくことが大変重要である。今後の保健指導スタッフの課題は、健康に関する知識と行動変容につながる保健指導力をつけていくことはもちろん、健康支援事業全体を見てアセスメントする力、効果を分かりやすく伝えていく

力をつけていくことであり、それができることが本会スタッフの保健指導の評価にもつながると考える。

先に述べたように、医療保険者に40歳以上の被保険者、被扶養者への保健指導の実施が義務付けられた。健診受診後、保健指導実施というのが通常の流れとなり、全員面談という形ではなくとも、何らかの形で生活習慣改善や健康維持・増進に対して健康支援をすることが必要となってくる。本会が実施した、ある事業所(3職種指導7年目)の保健指導実施後のアンケートでは、保健指導を受けた人の96.2%が健康づくりへの意欲が高まり、また生活改善の気づきがあったと答えている。そして、保健指導により、禁煙に成功した、節酒できた、運動量が増えた、肥満から基準体重になった、などの生活習慣改善が見られ、検査データが改善した人もいる。このことは着実に保健指導の効果が現れているといえる。そういった保健指導の有用性を健診受診者に啓発し、その重要性を理解していただき、少しでも多くの人に保健指導を受けていただけるよう、さらなる尽力が産業

保健スタッフおよび保健指導スタッフには必要である。つまり、健診受診者の健康意識を高め、自発的な受診を促すための啓発方法=アプローチ法の検討が重要である。

さらに、健康支援対象者の増加によるさまざまな健康問題に対し、より効果的な保健指導を実施するために、その集団の、どの対象者にどのような健康支援をすることが良いのか、指導形式はどういう形式か、頻度はどのぐらいか、それをどんな効果指標でみていくか、それぞれの課題を最初に良く熟考することが大変重要である。健診実施から保健指導の終了まで、本会では一連の流れで支援することが可能である。それぞれの医療保険者のニーズに合わせた効果的な保健指導、効果的な健康支援のサポートが行える、保健指導で選ばれる労働衛生機関、健康増進部を目指しさらなる努力をしていきたいと考えている。

(文責 加藤 京子)

表 保健指導実施数

										(2005年度)	
指導パターン										保健指導実施数	
指導方法	指導形式	担当(保健・栄養・運動)	委託形式	実施形式	健保数/ 自治体	事業 所数	実施日 延べ数	保健師・栄養士 運動士 延べ数	計	男	女
1. 健診後事後指導(生活習慣改善)	3職種一体型	保健・栄養・運動	通年契約・実施時契約	出張指導	3	5	323	969	864	711	153
		小 計			3	5	323	969	864	711	153
2. 健診後事後指導(生活習慣改善)	1職種型	保健師 保健師 保健または栄養 保健師	実施時契約 実施時契約 随時 通年契約	来館指導 出張指導 随時出張指導 定期出張指導	3	3	24	24	86	45	41
		小 計			3	3	24	24	86	45	41
3. 健診時相談	1職種型	保健・栄養	実施時契約	出張相談	3	3	28.5	40	1,273	316	957
		小 計			3	3	28.5	40	1,273	316	957
4. 人間ドック時相談	1職種型	管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	48	48	75	22	53
		小 計			-	-	48	48	75	22	53
5. その他	1職種型 1職種型	外来栄養 電話相談 予防医学相談室 研修時運動指導	医師の指示 サービス サービス 随時	来館相談 電話相談 来館相談 出張相談	-	-	19 100 17 1	19 147 17 1	40 147 58 34	30 77 31 21	10 70 27 13
		小 計			-	-	118	165	239	129	110
		個別指導合計			15	24	632	1,355	3,386	1,618	1,768
1. 健診時集団指導	1職種型	健康運動指導士	実施時契約	出張指導	13	24	62	97	1,903	1,008	895
2. 人間ドック時集団指導	1職種型	管理栄養士	サービス	来館指導	-	-	189	189	2,298	1,623	675
3. 健康教育	1職種型	栄養または運動	随時	出張指導	2	2	4	8	410	328	82
4. 講演	1職種型	健康運動指導士	随時	出張指導	-	-	1	1	125	81	44
		集団指導合計			15	26	256	295	4,736	3,040	1,696
		個別指導、集団指導総計			30	50	888	1,650	8,122	4,658	3,464

※1. 3職種1体型生活習慣改善保健指導：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. 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人当たり約20～30分の指導となる形式

※3. 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なかで保健師もしくは管理栄養士による個別保健相談。1人当たり10分～20分程度。

※4. 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。

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)。

研修時運動指導：各企業等の安全衛生研修会(腰痛、肩こり予防等)