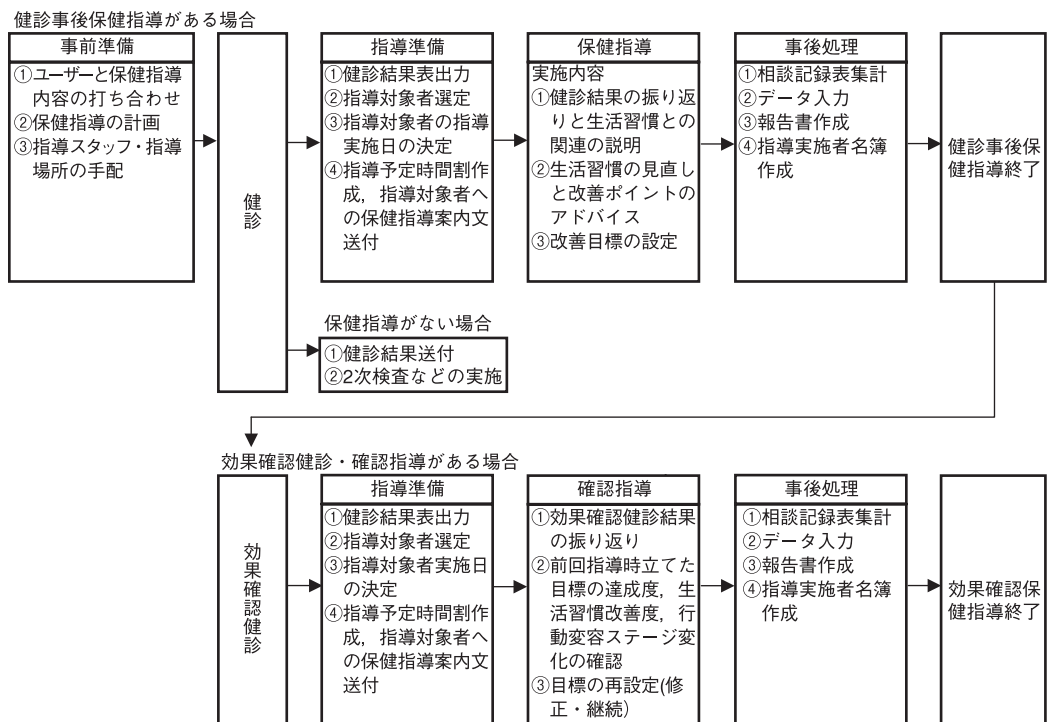


保健指導事業

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



保健指導の実施成績

東京都予防医学協会健康増進部

はじめに

1981(昭和56)年から始まった東京都予防医学協会(以下「本会」)の保健指導事業も2006(平成18)年で25年になる。本会では、受診者に望まれる保健指導を目指すとともに、都民の健康を守る労働衛生機関・健診機関としてさまざまな活動を行ってきた。おりしも、2008年からは、国をあげて生活習慣病対策が強化されることになり、保健指導への期待も大きい。このような状況の中で、国のニーズに応える準備をしっかりと進めながら、一人ひとりの受診者に、健診結果を受け取った後も「健診を受けてよかった」と思われるよう健康支援活動を大切に、これからも取り組んでいきたいと考えている。2006年度の保健指導実施実績を振り返る中で、2008年度へ向けての課題も検討しつつ、本会が行った保健指導に関する活動を紹介する。

2006年度の保健指導の実施数と内訳

2006年度の保健指導実施数は表(P83)のとおりである。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3,792人のうち、健診事後3職種1体型生活習慣改善保健指導(※1)実施が410人(10.8%)、健診事後2職種1体型生活習慣改善保健指導(※2)実施が531人(14.0%)、健診事後1職種1体型生活習慣改善保健指導(※3)実施が436人(11.5%)、健診時・人間ドック時保健相談実施が2,082人(55.0%)、そのほかが300人(8%)となった。また、集団指導実施総数は、2,176人

図1 個別保健指導実施数推移(外来栄養除く)

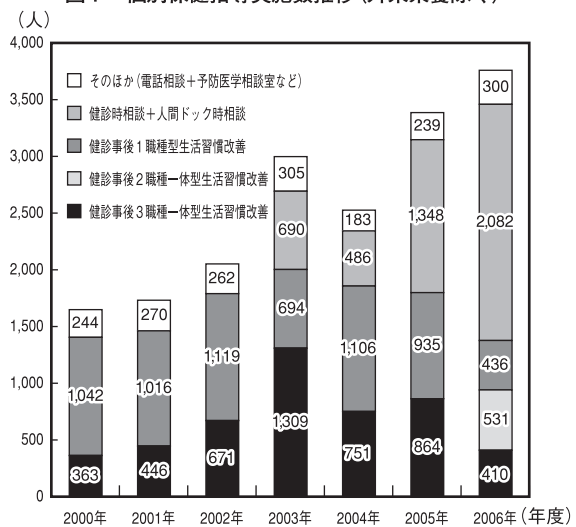
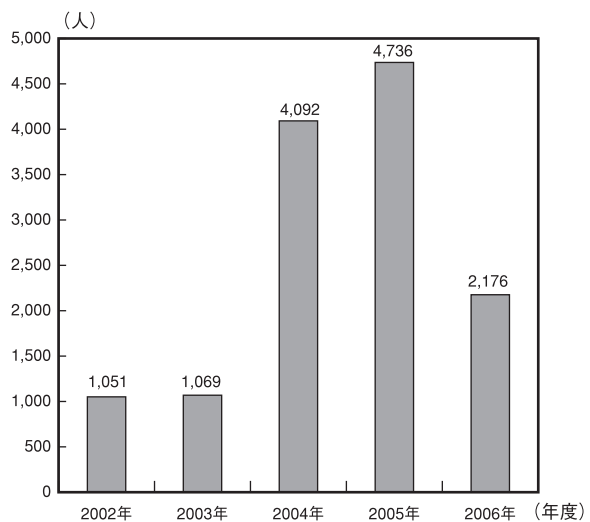


図2 集団保健指導実施数推移



となった。

2006年度の特徴として、個別保健指導実施数推移(図1)から、①健診時・人間ドック時保健相談が前年

度と比べ15%増加していることがあげられる。これは2005年度から始まった人間ドック受診時の個別相談実施数の増加によるものである。また、②3職種一体型生活習慣改善保健指導の実施に加え、保健師&管理栄養士、管理栄養士&健康運動指導士などの2職種型生活習慣改善指導も実施した。それらに集団指導を組み合わせた指導も実施し、保健指導スタイルの多様化が見られた。③その他では、近年、健診結果に対する電話での問い合わせも複雑なケースが増えてきている。それらについても分析を行った。

上記の3点について、実施内容と考察を報告する。

- ※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職種が指導に当たる。1人当たり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分～30分となる形式

実施内容と考察

[1] 人間ドック受診時の個別相談の増加について

本会では、2005年の1月から人間ドック受診時に保健指導・健康相談を実施している。当初は管理栄養士による、医師の診察までの待ち時間を利用した集団指導であったが、2006年1月からは希望者に対しての個別栄養相談を、2007年1月からは、希望者に対して、健康運動指導士による個別運動相談を実施している。

まず栄養相談で、相談者の傾向としては、人間ドック受診者の男女比7対3に対して、女性の相談者が割合として多かった。年代では30～50歳代が多く、特に40歳代が多かったこともあり、相談内容としては、「日ごろの食生活について」の質問が半数以上で、相談者本人のことだけでなく、家族の食事についてなど多岐にわたっていた。相談者が気にしている検査値としてはコレステロールや血圧・中性脂肪など

が多かった。また、相談後には、「今後も継続して受けたい」「他で栄養相談を受ける機会がなく受けられて良かった」「栄養相談を受け、カロリーブックを紹介してもらい参考になった」などの感想が聞かれた。昼食時を利用して、食卓に栄養に関するクイズを置いたり、野菜重量体感コーナーを設けるなど、視覚的に伝える教材なども活用したが、これらについても、「野菜不足を実感するいい機会になった」などの感想が寄せられ、好評であった。

さらに運動相談では、日常生活で簡単に身体活動量を上げるための、個々に応じた身体の動かし方、有酸素運動の実施方法をアドバイスしたり、ストレッチ方法などを紹介した。

人間ドック受診時の個別相談は、受診者にとって、相談のために再度別の日に来なくてよいというメリットがある。また、受診の機会や相談の機会が少ない家庭の主婦などにとっても、自分の健康について振り返る、大変良い動機付けの機会になる。本会では、受診者の負担が少なくすむ、このような健康支援が有効であると考えている。今後の課題は、現在の少人数へのサービスから、「ちょっと相談を受けたいな」と思っている、背中を後押しすれば健康行動が取れるような人など、より多くの相談希望者に対し、幅広く支援できるような体制づくりを検討することである。

[2] 保健指導スタイルの多様化と効果的な保健指導実施について

健診事後個別3職種・2職種一体型保健指導実施数は、前年度までとほぼ同様の実施数となった。これは健診結果に基づき、生活習慣改善が必要な対象者に、それぞれ、保健師・管理栄養士・健康運動指導士がチームを組み、対象者1人当たり40～60分指導を実施する方式である。これらの方式を継続実施してきたいくつかの健保組合・事業所から、より効果的に保健指導事業を実施したいという依頼があり、これを受けてさまざまな保健指導を実施した。その中で、個別指導と集団指導を効果的に組み合わせて実施している健保組合を紹介する。

継続実施5年目のA健保組合より委託を受け、栄養指導・運動指導の個別指導に加えて集団指導を同時に実施した。個別指導の対象者は、従来どおり、健診結果によって抽出された保健指導が必要な方であり、集団指導の対象者は健康管理センターや相談室の事前周知により保健指導を希望する方である。実施時期は、個別指導は健診の結果が出た後に1回、集団指導は1年間にわたりそれぞれ栄養指導・運動指導各4回ずつ、合計8回、希望申込制で受けやすい時期に自由に受ける形で実施した。実施内容は糖尿病を中心とした生活習慣病予防または改善を中心に、毎日の食事に関する栄養指導と体の動かし方やストレッチなどの運動指導を毎回違う内容で行った。初めての取り組みであったが、終了後の参加者からのアンケートでは、スライドによる説明や実技を取り入れた説明がわかりやすいなどの声が聞かれ、個別指導とは異なる手法でのアプローチが効果的であったといえる。また、毎回参加している参加者より、前回の復習になってよかった、出られなかった回の資料が欲しい、などの声も聞かれ、生活習慣改善を継続して実施するという点においても効果的であると思われた。参加者の中には同僚から保健指導の話を聞いて参加した方もいた。生活習慣改善をめざす上で仲間づくり、環境づくりという点でも大変重要と思われる。

特に労働者にとって、生活習慣は自分だけでついたり、決めたりするものではなく、労働者が存在する職場や家庭など、周囲の人々の影響を受け、さまざまな価値観の中で形成されていくものである。そういった意味で、労働者に、個人の努力のみ強いるのでは本当の生活習慣改善は難しい。「時間があればできるが忙しかったのでできなかった」や「部署が変わったからできなかった」などの声は健診後指導と確認指導(健診後指導の後、6ヵ月後に振り返りと目標の再設定を行う指導)を行った他の事業所でも聞かれた。つまり、生活習慣改善は個人の努力だけでは難しく、個人が自然と努力しやすい、もしくは努力を継続しやすい環境を整えることが必要である。労

働者を取り巻く環境、つまり、事業所全体、部署全体、ひいては社会全体が、健康に関する価値観や考え方を、より健康行動を取りやすいように近づけることが大切なのである。これが国の考えるポピュレーションアプローチであり、生活改善が必要な人への個別指導を行うハイリスクアプローチと連動させていくことが個人の行動変容を助けられると思われる。A健保では、すでにそれらを連動させた健康支援事業を実施している。本会では、対象者が自分で考え、生活習慣改善へ向けて行動できるよう支援することをめざしており、そうした環境づくりのニーズにも応えていきたいと考えている。そういう意味でも今後の課題は、行動変容に結びつく指導を行いつつ、効果的な保健指導事業を事業所や健保組合とともに構築していくことである。

[3] 電話相談について

本会では1981年から、健診結果に対する問い合わせ窓口として電話相談を受けている。電話相談の年次推移を図3、2006年度の電話相談実施内容の内訳を図4に示した。また本会の電話対応の流れを図5に示した。

電話相談の年次推移(図3)より、総件数は、231件、147件、147件、172件とほぼ横ばいで経過している。ここ数年、電話件数の大きな変動はないが、受診者が希望する説明はより濃密なものになっているように感じている。具体的には、図4にあるとおり、単純な血液検査の所見説明だけではなく、画像診断(胸部XP・胃部XP・胸部CT・心電図・眼底検査・腹部エコーなど)の結果に関する問い合わせが多く、医師に対応してもらおうケース(検査結果が受診者にとってどのような状態であるかの説明が必要、もしくは所見の程度の説明が必要)も多い。

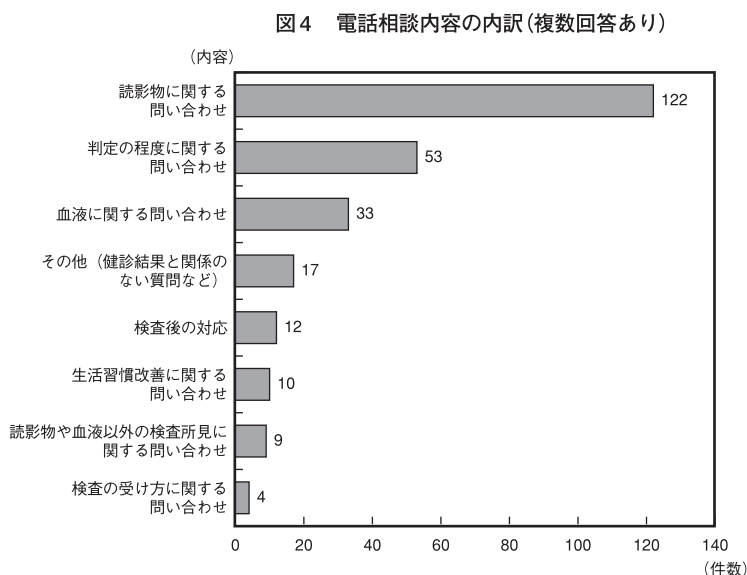
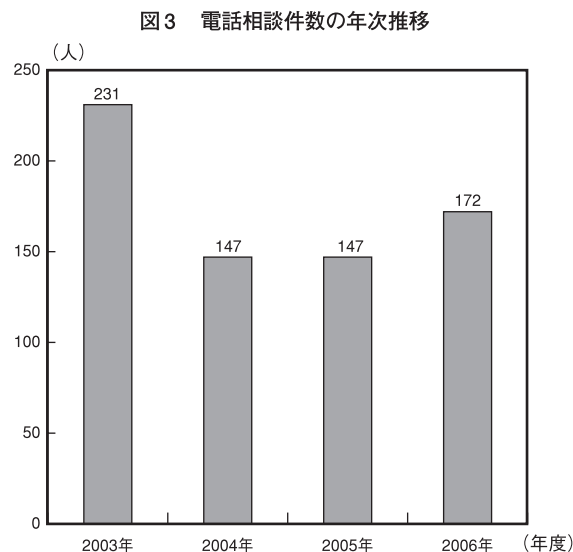
国の生活習慣病対策を中心とした健康づくりが進み、健康日本21の中間評価(厚生労働省2006年)でも、健康に対する国民の意識が高まり、地域の健康事業に参加する人の割合も多くなっているとの報告がされている。受診者には、何らかの形で自分の健康はどうなっているのかを知りたい気持ちや不安が

あるといえる。その一方で、ここ数年の情報化社会の急速な進展により健康に関する情報は氾濫しており、自分にあったものを正しく選択して受け取ることが難しい状況にある。

また、健診結果は多項目にわたり、すべての結果をすべての受診者にわかりやすく伝えることが難しいケースもある。相談では、そうしたことを踏まえ、健診結果を健康管理に活かしていただくために、電話をかけてこられるさまざまな方(受診者・家族・健康管理担当者・衛生担当者・人事担当者など)が、知りたい内容だけではなく、なぜ聞きたいのかも含めてお聴きするように心がけている。健診を初めて受ける方、初めて所見が見つかった方、毎年同じような結果を受け取る方など、健診結果は受ける方の状況によってさまざまである。それらをしっかりと受け止め、お応えすること、そしてその方々の声を分析し、健診システム全体に働きかけていくことが大切であり、これが健診・保健相談の評価にもつながっていくのではないかと考えている。保健相談に携わる者には、受診者一人ひとりに「受けてよかった」と言ってもらえるよう、しっかり支援する役割があるのではないかと考えている。

終わりに

国は高騰する医療費の伸びを少しでも抑えようと、これまでの健康づくり対策について評価し、振り返りや反省を元に、新たな健康施策を開始している。そして、さまざまな事業が分析され、保健指導に関しては、プロセス評価・アウトプット評価だけでなく、アウトカム評価が大切であるとして、具体的な評価指標も出された。本会でも、長い保健指導の歴史の中でたくさんのデータを蓄積してきたが、現在まで



は「分析」ととどまっている。振り返りや反省を活かしながら、受診者一人ひとりが健康目標を立て実行できる、行動変容をおこしてもらえる指導、望まれる健康支援を実施していく必要がある。そうした意味でも、一人ひとりの受診者の言葉や反応を大切に、常に学ぶ姿勢を忘れずに進んでいきたいと考えている。

図5 電話相談対応の流れ

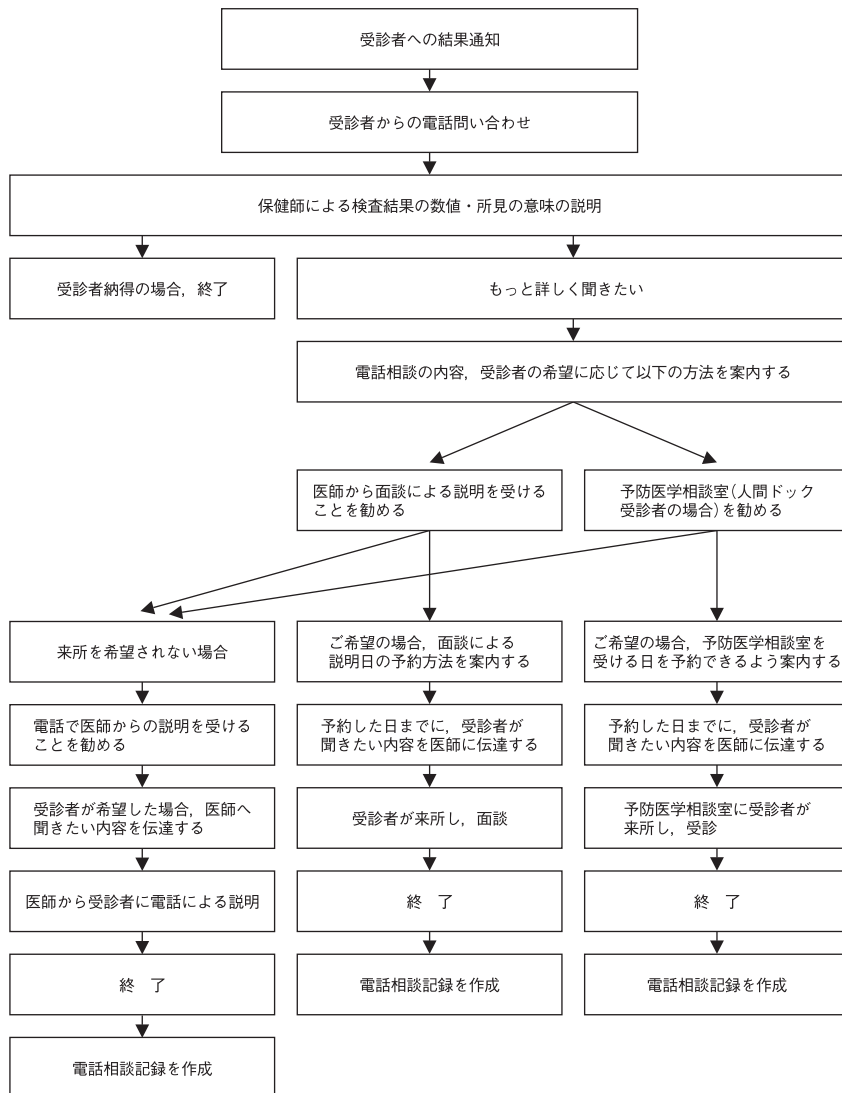


表 保健指導実施数

		指導パターン		実施形式		事業 所数	実施日 (延べ数)	専門職数 (延べ数)	保健指導実施数		
指導方法	指導形式	担当者	委託形式	自治体数	男				女	計	
1. 健診後事後指導	3職種一体型	保健師・管理栄養士・健康運動指導士	通年契約・定期契約	出張指導	3	4	77	231	315	95	410
	小計				3	4	77	231	315	95	410
2. 健診後事後指導	2職種型	保健師・管理栄養士	随時契約	随時出張指導	1	1	7	26	19	48	67
	管理栄養士・健康運動指導士	通年契約	出張指導		1	1	138	276	394	70	464
	小計				2	2	145	302	413	118	531
3. 健診後事後指導	1職種型	保健師	定期契約	来館指導	5	5	38	38	56	39	95
	管理栄養士	定期契約	出張指導		4	10	17	25	183	29	212
	保健師	定期契約	出張指導		1	1	10	10	61	6	67
	小計				2	2	35	35	38	24	62
4. 健診時相談	1職種型	保健師・管理栄養士	定期契約	出張相談	12	18	100	108	338	98	436
	小計				5	5	17	43	639	1,092	1,731
5. 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	-	-	195	195	137	121	258
	健康運動指導士	サービス	来館相談		-	-	54	54	38	55	93
	小計				-	-	249	249	175	176	351
6. その他	3職種一体型	保健師・管理栄養士・健康運動指導士	定期契約	出張相談	1	1	1	7	0	9	9
	1職種型	管理栄養士	定期契約	出張相談	1	1	1	1	0	50	50
	1職種型	管理栄養士	保険診療	来館相談	-	-	23	23	29	4	33
	1職種型	保健師・管理栄養士	サービス	電話相談	-	-	-	172	80	92	172
	予防医学相談室	医師(保健師)	サービス	来館相談	-	-	31	31	39	21	60
	研修時運動指導	健康運動指導士	随時契約	随時出張指導	-	-	0	0	0	9	9
	小計				2	2	56	234	148	185	333
	個別指導合計				26	34	644	1,167	2,028	1,764	3,792
1. 健診時集団指導	1職種型	健康運動指導士	定期契約	出張指導	13	24	29	33	472	547	1,019
2. 健康教育	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	随時契約	随時出張指導	1	1	10	20	40	21	61
	1職種型	管理栄養士	随時契約	随時出張指導	4	4	7	7	123	47	170
3. 講演	1職種型	健康運動指導士	随時契約	随時出張指導	-	-	9	9	777	149	926
	小計				15	26	55	69	1,412	764	2,176
	集団指導合計				30	50	699	1,236	3,440	2,528	5,968

※1. 健診事後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. 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
 ※4. 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。
 ※5. 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る事業所は定期契約とし、随時依頼され、随時依託される方式を、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。
 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)