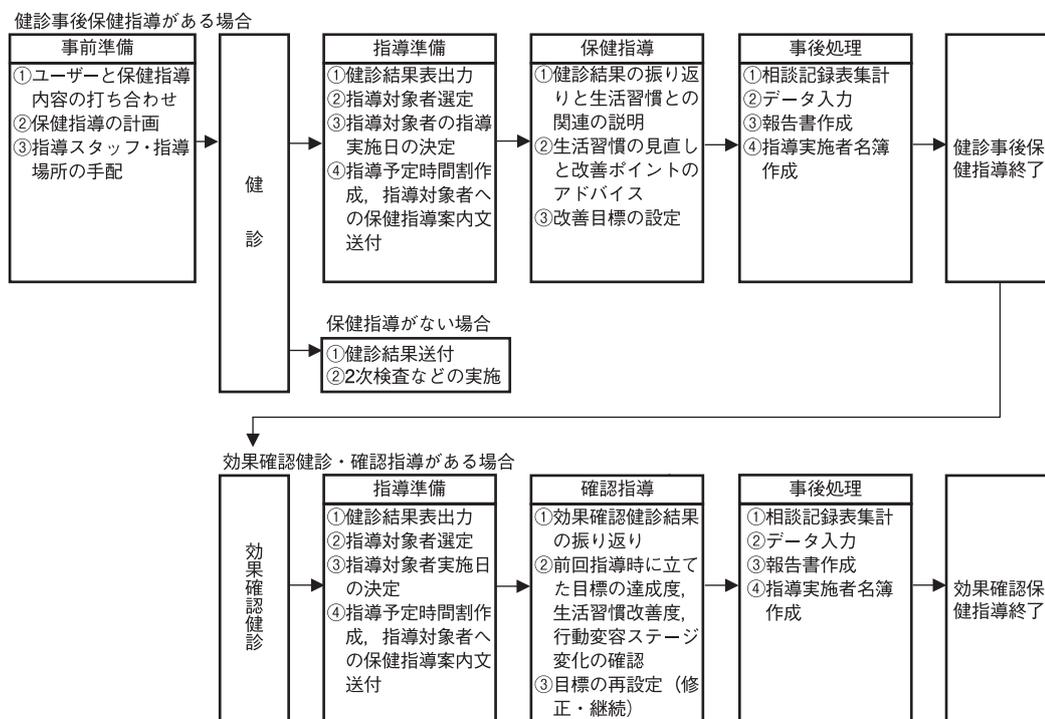


# 保健指導事業

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

厚生労働省は、2013（平成25）年度の国民健康栄養調査の結果について、食事、身体活動、運動、喫煙、睡眠などに関しては、60歳以上で良好な一方、20代、30代では課題がみられるとして、年齢階級による差が明らかになったと発表した。この結果から、働く世代、中でもより若い年代に対して積極的に、よい生活習慣を獲得できるよう関わっていくことが望まれる。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が、2014年度は、特に若い年代の健康増進への取り組みを開始した。結果を以下に報告する。

## 2014年度の保健指導の実施数と内訳

2014年度の実施数を表（P95）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3,673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619人（16.9%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が194人（5.3%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が2,318人（63.1%）、特定保健指導（d）が348人（9.5%）、その他（e）が194人（5.3%）であった。

特定保健指導は初回面接を実施した376人中、7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21人を除いた348人（継続

図1 個別保健指導実施数推移（外来栄養除く）

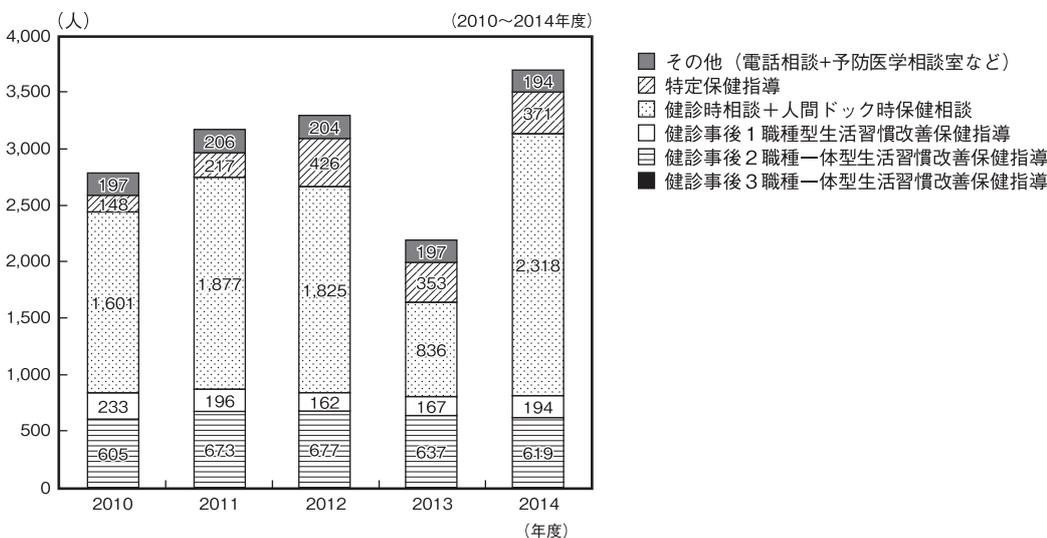
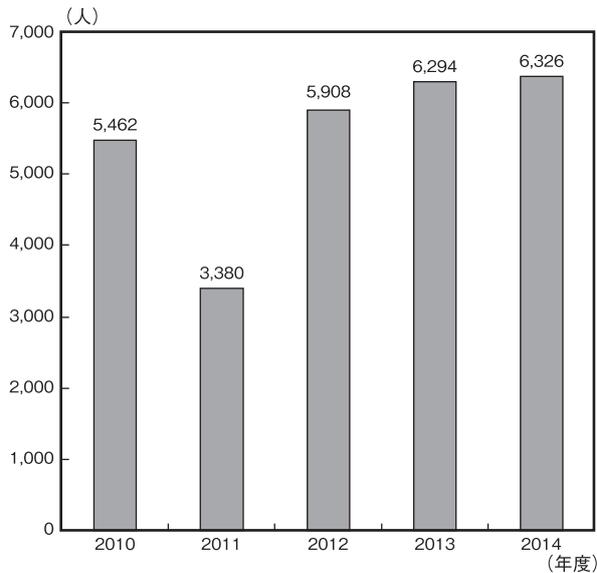


図2 集団保健指導実施数推移

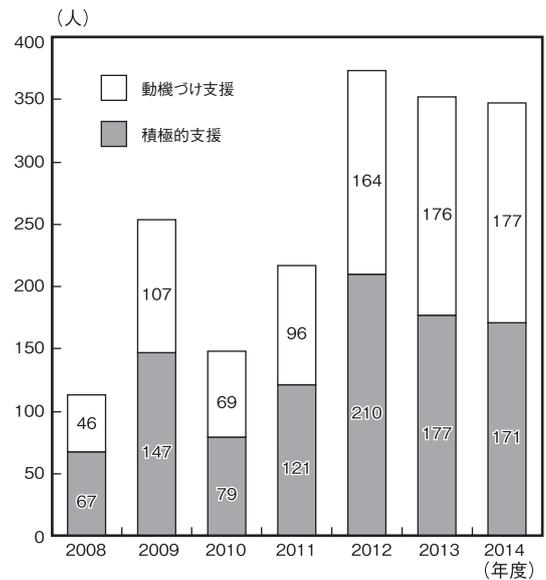


率94.3%)を実施数とした(図3)。集団指導実施総数は6,326人であった。

2014年度は、契約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保健相談を始めたので、健診時・人間ドック時保健相談が大幅な増加となった。それ以外の個別保健指導、集団保健指導は前年度とほぼ同数となった。本年度は、人間ドック受診日当日保健相談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
- e：電話相談，予防医学相談室などを指す

図3 特定保健指導実施数内訳 (評価終了者数)



### 人間ドック受診日当日の保健相談の取り組みについて

#### [1] 背景

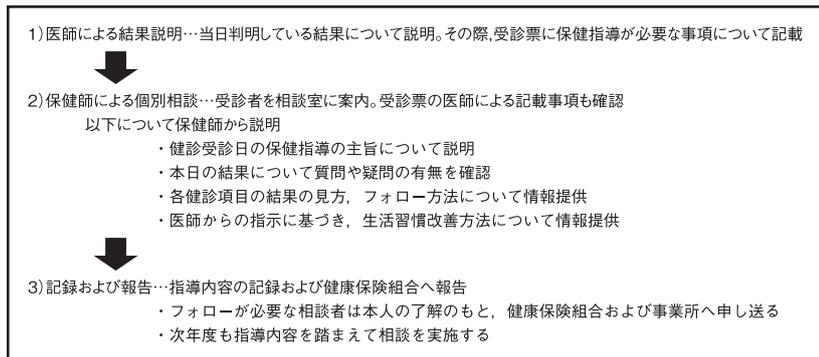
2013年から始まった第2期特定保健指導は、特定保健指導対象者だけではなく、メタボリックシンドローム(メタボ)以外の人や若い年代にも、健診結果について個別の情報提供を強化して実施することを推奨している。

本会では、特定保健指導の実施率の向上に向けて、人間ドック受診者には受診日当日に特定保健指導の初回面接を実施しているが、A健康保険組合では、毎年、40歳未満の方が新規に特定保健指導の対象になっているという状況があった。そうしたことから早めにより生活習慣を獲得できるよう、より若い年代から健診結果について個別の情報提供を行っていくことが大切と考え、40歳未満も含めた人間ドック受診者全員への保健相談を開始した。

#### [2] 実施内容

本会の人間ドックでは、すべての検査が終了した後、最後に医師による診察および結果説明を実施しているが、A健保の受診者に関しては、医師による診察後、受診者全員に保健師による保健相談を実施した。流れは図4のとおりである。

図4 人間ドック当日の保健相談実施方法



(3) 実施結果

人間ドック受診者1,738人中、1,672人に保健相談を実施した(実施率96.2%)。実施しなかった66人には、「急いで帰宅したい」などの理由で診察および保健相談を実施しなかった人が含まれる。相談の内容については図5に記した。

保健相談の内容では、所見に関する説明が491人と最も多く、次いで食事456人、運動444人、メタボ262人、喫煙256人、飲酒188人の順となった。その他ではVDTに関するものが多かった。相談では、検査結果の経年変化を共に振り返り、所見がすでにある人については、データを悪化させないためのフォローの仕方、生活習慣改善方法についてアドバイスした。一方、所見がなくても年々体重が増加傾向にあったり、健診データが悪化傾向の人には、「今なら十分に間に合う」ことを伝え、よりよい生活習慣獲得に向けて、変えていけそうなことを共に考え、アドバイスを行った。2014年度は契約健保

だけの実施であったが、今後は、人間ドック受診者全員に実施していく予定である。A健保については、この保健相談が健診結果を改善できているか検証していきたい。

おわりに

前年度は人間ドック当日の食の情報提供について、本年度は人間ドック当日の全員保健相談について紹介した。保健相談で、所見がある人と一緒に過去の経過を振り返ると、毎年健診を受けてきたにも関わらず、年々、健診結果が悪化している人が多かった。若い世代や子育て世代は日々の生活に追われ、生活習慣改善について考えることはなかなか難しい。健診日は、自分の健診結果と日々の生活を関連づけて振り返るのに最も適した日である。本会では、健診日を最大限有効に活用できるような取り組みを、これからも実施していきたい。

(文責 加藤京子)

図5 人間ドック当日の保健相談内容 (複数指導あり)

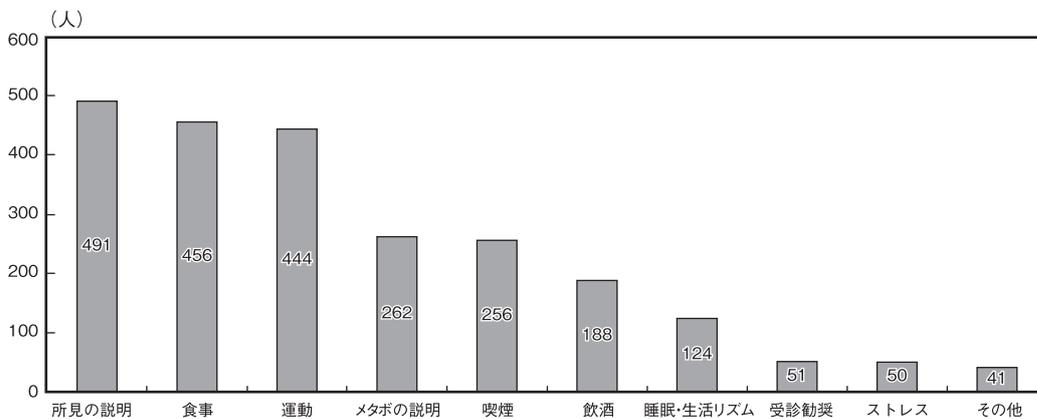


表 保健指導実施数

指導方法		指導形式	指導パターン	担当者	契約形式(f)	実施形式	保健数/ 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	小計	随時契約	出張指導	1	1	95	190	460	619		
					随時契約	出張指導	1	1	95	190	460	619		
	1 職種型			保健師	小計	定期契約	来館指導	1	1	2	2	4	5	
						定期契約	出張指導	1	4	10	13	129	16	145
						通年契約	定期出張指導	2	2	16	16	31	13	44
						定期契約	出張指導	4	7	28	31	164	30	194
	3. 健診時相談(c)	1 職種型		保健師	小計	定期契約	出張相談	1	1	8	4	360	99	459
						定期契約	出張相談	1	1	8	4	360	99	459
	4. 人間ドック時相談(c)	1 職種型		保健師 管理栄養士 健康運動指導士	小計	通年	来館相談	1	1	233	466	1,342	331	1,673
						サービス	来館相談	-	-	250	250	86	93	179
サービス						来館相談	-	-	7	7	5	2	7	
定期契約						出張相談	1	1	490	723	1,433	426	1,859	
5. 特定保健指導(d)	1 職種型		保健師	小計	集合契約	来館指導	3	3	-	-	3	2	5	
					集合契約	出張指導	0	0	-	-	0	0	0	
	2 職種型		保健師・管理栄養士 保健師・管理栄養士	小計	随時個別契約	来館指導	9	9	-	-	256	24	280	
					随時個別契約	出張指導	1	1	-	-	62	1	63	
6. その他(e)	1 職種型		管理栄養士	小計	保険診療	来館相談	-	-	27	27	19	16	35	
					サービス	電話相談	-	-	63	63	60	123		
	1 職種型		医師(保健師)	小計	サービス	来館相談	-	-	24	24	35	18	53	
					サービス	出張指導	-	-	1	1	0	3	3	
	1 職種型		管理栄養士	小計	随時契約	出張指導	1	1	1	4	6	9	15	
					随時契約	出張指導	1	1	26	29	104	90	194	
個別指導合計							21	24	647	977	2,842	831	3,673	
1. 健診時および健診後集団指導	1 職種型		管理栄養士	小計	実施時契約	出張指導	1	0	3	3	91	164	255	
					実施時契約	出張指導	4	0	32	32	742	1,668	2,410	
	1 職種型		健康運動指導士	小計	サービス	来館相談	-	-	250	250	2,563	699	3,262	
					サービス	出張指導	1	1	64	128	124	141	265	
	2 職種型		管理栄養士・健康運動指導士	小計	随時契約	出張指導	3	3	3	3	60	38	98	
					随時契約	出張指導	1	1	1	1	18	18	36	
	集団指導合計							9	4	353	419	3,598	2,728	6,326
	個別指導、集団指導総計							30	28	1,000	1,396	6,440	3,559	9,999

(注) a. 健診後事後指導(生活習慣改善) 保健指導：保健師と管理栄養士による個別保健指導。1人当たり約40分程度  
 b. 健診後事後指導(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  
 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相談。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管理栄養士が食事分析を行い、食事診断結果シートを作成する。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。外来栄養指導点数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と等について随時行う(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な実施とされている事業所は定期契約とし、随時依頼され、受託する方式を、随時契約とした