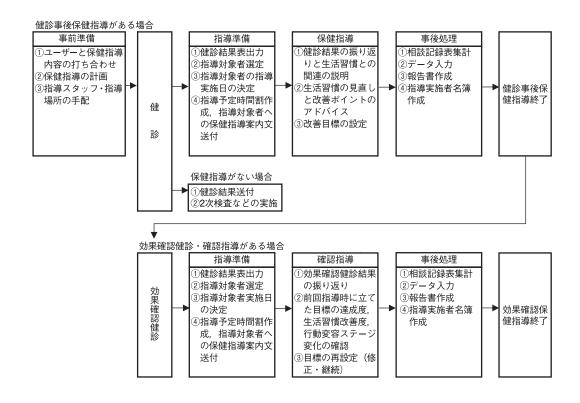
保健指導事業

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。2017 (平成29) 年度も積極的に それらの活動を継続実施した。結果を以下に報告する。

2017年度の保健指導の実施数と内訳

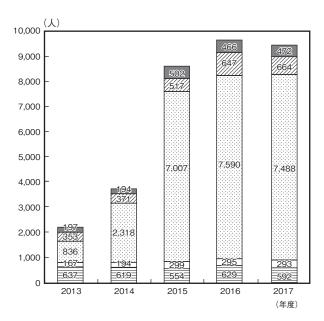
2017年度の実施数を表1 (P84) に示した。また実 施数の推移を、個別保健指導(図1)、集団保健指導 (図2) に分けて示した。

実施数の内訳は、個別保健指導実施総数9,509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592人(6.2%), 健診事後1職種型生活習慣改 善保健指導(b)が293人(3.1%)、健診時・人間ドッ ク時保健相談(c)が7,488人(78.7%),特定保健指導 (d)が664人(7.0%)、その他(e)が472人(5.0%)で あった。

特定保健指導は初回面接を実施した698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3 人と、途中終了者31人を除いた664人(継続率95.1%) を実施数とした(図3)。集団指導実施総数は7,841人 であった。

2017年度の実施数は、個別指導が前年とほぼ同数、 集団指導は出張指導が減り若干の減少となった。本 年度は、2015年度から開始した人間ドック受診者へ の全員保健相談の取り組みについて、受診者の満足 度を検討したので報告する。また、管理栄養士によ る食育弁当を用いた出張ランチョンセミナーも開始

図1 個別保健指導実施数推移(外来栄養除く)



- その他(電話相談+予防医学相談室など)
- 🛛 特定保健指導
- ☑ 健診時相談+人間ドック時保健相談
- □ 健診事後 1 職種型生活習慣改善保健指導
- □ 健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導 ■ 健診事後3職種一体型生活習慣改善保健指導

したので、その報告も行う。

(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

保健師による人間ドック受診者への全員保健相談

人間ドック当日の保健師による全員保健相談は 2015年度から開始した。第2期、第3期特定保健 指導では、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 世代にも、健診結果について個別に情報提供を強 化して実施することを推奨している。本会の人間 ドックでは、すべての検査が終了した後、医師に よる診察および結果説明を実施している。診察で の医師からの指摘を基に、さらに保健師が受診者 の具体的な生活習慣改善の相談や健康に関する小 さな疑問にも答えることで、次回の人間ドック受 診まで安心して過ごしていただけるよう保健相談を 実施した。2015年度、2016年度とも95%以上の実施 率であった。受診者の保健相談の満足度を確認する ためアンケートを実施したので、その結果を報告する。 [1]アンケートの実施方法

アンケートは、2017年5月から約1ヵ月間、保健相談後に実施した。設問項目は、性別、年代、過去に本会で人間ドックを受診した回数、受診前にオプション検査選択のための相談を受けられることや当日に

図2 集団保健指導実施数推移

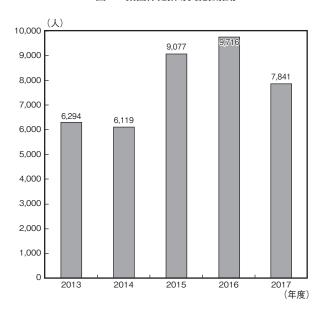
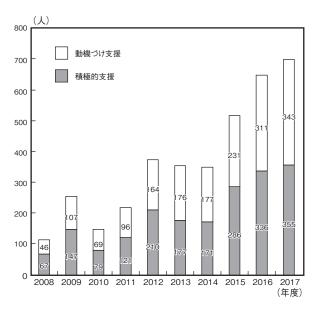


図3 特定保健指導実施数内訳(評価終了者数)



保健相談があることを受診前から知っていたか、そのことを受診先を選ぶ基準にしたか、保健相談の満足度、次回も利用したいか、欲しいアドバイス、意見・要望で、特定保健指導の初回面接実施者を除いた615人を対象とした。自由記載項目は分類し集計した。

[2] アンケート結果

アンケート回収率は74.5% (458人/615人)で あった。内訳は男性288人(62.9%), 女性169人 (36.9%), 不明1人で, 年齢構成を図4に示した。

表1 保健指導実施数

丰茂)	
2017	
٧	

				指導パターン			健保数/	無	実施日	専門職数	(保優	保健指導実施数	施数
	描	指導方法	指導形式	基宗 相	契約形式(f)	実施形式	- 自治体数	所数	(延く数)	(延く数)	眠	*	潚
	1. 健診事後指導(a)	皆導 (a)	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	随時契約	出張指導	-	-	86	196	452	140	592
				_	: : : : : : : : : : : : : : : : : : :		-	-	86	196	452	140	592
				保健師	定期契約	来館指導	-	-	က	4	8	-	4
	2. 健診事後指導(b)	(q) 彙具	1職種型	保健師	定期契約	出張指導	-	Ω	16	16	162	80	170
				保健師	通年契約	定期出張指導	7	0	27	27	6	29	119
				小 計			4	8	46	47	255	38	293
	(つ) (本事会の本本日言次 (つ)	(·) *	1 職番刑	五句卷分五》	宁加勒纶	出張相談	-	-	8	16	388	115	503
		(C)	一概准定	TA DE DI	AE AND AFFE	来館相談	1	ı	84	8	120	0	120
				小 計			1	1	92	100	508	115	623
何				保健師	通年	来館相談	1	1	267	998	4,388	2,312	6,700
三岩	ノミュローフ	【目 ビ … 力 時料 三% (一)	1 職番用	十業法里級	サービス	来館相談	1	ı	267	267	09	94	154
雲		ノトサイロロ次(C)	一地位于	二年 不	通年	来館相談	1	ı	2	2	-	4	2
· #				健康運動指導士	通年	来館相談	1	1	9	9	7	4	9
談				十二十八			0	0	545	1,144	4,451	2,414	6,865
			1 職等 刑	保健師	年入却%	来館指導	11	11	1	1	8	3	11
	(で) 生かんり(単れ)が (で)	で、	一地作	保健師	米口米	出張指導	0	0	1	1	0	0	0
		(n) \$\psi_	の職種刑	保健師・管理栄養士	N右14/国型113万处	来館指導	15	-	-	-	239	37	276
			と順性学	保健師・管理栄養士	関をは、一回のり光末り	出張指導	5	1	1	1	364	13	377
				小計			31	11	-	-	611	53	664
		外来栄養等	1職種型	管理栄養士	保険診療	来館相談	1	1	33	33	29	16	45
		電話相談	1職種型	保健師	サービス	電話相談	1	ı	1	ı	194	182	376
	6. その他 (c)	予防医学相談室	I	医師 (保健師)	サービス	来館相談	ı	ı	56	56	43	28	71
		協力指導事業	1職種型	管理栄養士	サービス	出張指導	ı	ı	-	-	10	7	17
		小児他	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	-	-	-	2	4	4	8
				小計			-	-	28	29	251	221	472
				個別指導合計			38	83	808	1,516	6,528	2,981	6),509
	4 化单三公归生 七、上	(建三) 计 下 7 ((建三) (金三) (金三)	1職種型	保健師・健康運動指導士	実施時契約	出張指導	2	2	12	12	231	134	365
		そのほどる米型指令	1職種型	管理栄養士・健康運動指導士	実施時契約	出張指導	-	-	-	-	80	0	ω
₩	ノ…ご国! つ	1 間に… 力時毎日お道	1職種型	管理栄養士	サービス	来館相談	ı	ı	267	267	4,163	2,686	6,849
刊ポ	•	/ 5米区石命	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	実施時契約	来館指導	-	-	19	122	110	140	250
標明	3. 講演		1職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	2	c)	2	2	184	141	325
	4. 小児生活習慣病	習慣病	1職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	-	-	-	3	26	18	44
				集団指導合計			6	4	347	410	4,722	3,119	7,841
			個	個別指導,集団指導総計			47	56	1,156	1,926	11,250	6,100	17,350

⁽注) a. 健診事後2職種型 (生活習慣改善) 保健指導:保健師と管理栄養土,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 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人当たり20~30分程度

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運の流れのなかで保健師、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。一部のブ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・外来栄養等: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:分来栄養以外栄養機は、担当者に栄養士を含む 電質用数法:分果栄養士・労働が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 予防医学和談室:本会人間ト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)

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

人間ドックの受診回数は、初回が111人(24.2%)、 2回目以上が341人(74.5%)、未記入が6人(1.3%) であった。

オプション検査の相談ができることを受診前から知っていたのは244人(53.3%)で、そのうち受診先を選ぶ時の基準にしたのは57人(23.4%)であった(図5)。保健相談があることを受診前から知っていたのは301人(65.7%)で、そのうち受診先を選ぶ時の基準にしたのは74人(24.6%)であった(図6)。

保健相談の満足度は、「満足・やや満足」が307人(67.0%)、「ふつう」が140人(30.6%)、「不満・やや不満足」が9人(2.0%)であった。次回も保健相談を利用したいかは、「利用したい」が387人(84.5%)、「利用したくない」が21人(4.6%)であった。「利用したくない」と回答した受診者の保健相談の満足度は「ふつう」が最も多く、14人(66.7%)であった。

自由記載項目の集計結果を**表2~5**に示した。 [3] 考察

受診者全員を対象とした保健相談として始めたため、半ば強制的に参加いただく形になっているのではと危惧されたが、67.0%の方に「満足・やや満足」と感じていただいたことと、84.5%の方に「次回も利用したい」と回答いただいたことを考え合わせると、おおむね好意的に受け入れられていると考えられた。保健相談に満足した理由から、適切なアドバイスをもらえること、そして話を聞いてもらえることが満足度を生み出す要因であると考えられた。受診者が話したいことを話し、聞きたいことを聞ける環境を作ることが大切であり、そのためには丁寧で親切な接遇が求められる。

人間ドックの受診医療機関を勤務先で複数指定されている場合が少なくないが、その中で4分の1の方は、オプション検査の相談や保健相談の有無を、受診先を選ぶ基準にあげている。しかし、いずれのサービスも認知度が決して高くないことから、有効に活用してもらえるよう受診者に周知していく必要を感じた。保健相談の満足度向上のた

図4 対象者年齢構成

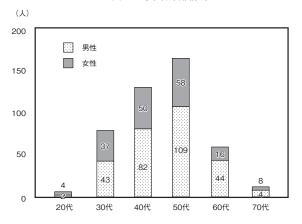


図5 オプション検査相談ができることを知っていたか、 人間ドックを選ぶ基準にしたか

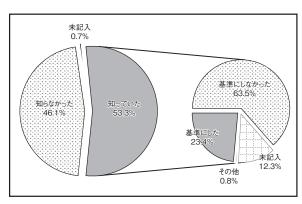
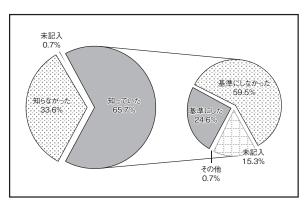


図6 保健相談があることを知っていたか、 人間ドックを選ぶ基準にしたか



め、今後も受診して良かったと感じてもらえる保健 相談を目指し、今回確認された改善点を意識して取 り組んでいきたい。一方、満足しなかった理由とし て、「医師診察との違いが不明」との回答が多かった ことから、案内等も工夫していきたい。また、保健 相談の満足度が受診者の健康行動につながるかどう かも今後検証していきたい。

管理栄養士によるランチョンセミナー

次に2017年度より開始したランチョンセミナー について報告する。

本会では人間ドック受診者に管理栄養士が監修し た弁当を召し上がっていただいていることを、これ までに報告してきた。今年度は初の試みとして、こ の弁当を用いたランチョンセミナーを企業に出向い て行った。

毎年健康診断の結果を踏まえて食セミナーを実施 しているA事業所より、「今年度は尿酸に着目して いる。協会の弁当が高尿酸血症の対策になるので、 弁当を用いたランチョンセミナーを実施してほし い」との依頼を受けた。事業所保健師と何度か打ち 合わせをした結果、参加者には事前に食物摂取頻度 調査(FFQg)に記入していただき、本会の管理栄 養士が分析し、一人ひとりの食生活の分析結果を当 日お渡ししたうえで、弁当を実食し、セミナーを受 けていただく形態とした。

ランチョンセミナーには健診結果で尿酸値の高 かった人を対象に呼びかけ、20~60代の幅広い年 代の社員8人が参加した。開催時間は11時30分~ 12時30分の昼食時に設定し、会場はオフィスの 一画を借用した。「見る・食べる・考える」をコン セプトに、1食の野菜の量の目安を理解する、尿 酸値の改善をするための食生活を知る、食物摂取 頻度調査の結果を理解する――この3つを目標に、 尿酸値を上げない食生活の工夫(摂取エネルギー・ アルコール・高プリン体食品・果糖・野菜・水分等) について情報提供した。参加者からは、「個別に食 事チェックできたので自分の状況がわかった」「ど

表2 保健相談の内容はいかがでしたか 回答「満足・やや満足」の自由記載

(人)

適確なアドバイスがもらえた	50
丁寧な対応だった	45
説明内容に満足	33
分かりやすい	32
親身親切	17
安心感	12
聞いてもらえた	11
話しやすい	11
その他	6
相談したいことがなかった	3
気軽に相談できる	3
データに問題がなかった	2

表3 保健相談の内容はいかがでしたか 回答「ふつう~不満」の自由記載

(1)

	(人)
データに問題がなかった	12
その他	11
医師だけでよい	7
要望	5
説明不足	3
アドバイスがなかった	3
分かりやすい	2
丁寧	1
相談したいことがなかった	1

表4 次回も保健相談を利用したいですか 回答「利用したい」の自由記載

	(人)
アドバイスに満足したから	39
相談の機会が欲しいから	37
相談時の対応に満足したから	26
結果の再確認をしたい	19
経年変化をみたい	14
ドックへの高評価	7
その他	6
新しい知識を得たい	5
会社の取決めだから	5
安心のため	4
結果によって利用したい	2

表5 次回も保健相談を利用したいですか 回答「利用したくない」の自由記載

(L)

	,
医師との違いが分からない	4
どちらでもない	4
アドバイスがなかった	2
結果によって利用したい	2
待たされる	1
会社の取決めだから	1
結果は自己責任	1

うして野菜を摂った方がよいのか理解できた」「弁 当がおいしく満腹感を得られた」など、好意的な 意見が多く寄せられた。自分の食傾向を知り、実 際に目安量を食べて体感し、日々の食生活を振り 返ることで、よりよい食生活を考えるきっかけに なったと思われる。今後は、このセミナーがその 後の食生活にどう変化を与え、健診結果をどのよ うに変化させたのか、事業所保健師と結果を共有 し、よりブラッシュアップさせ、連携し、支援し ていきたいと考えている。

このように企業に出向いてのランチョンセミナーには、1回の開催で多数の方の参加が可能である、コストが抑えられる、参加者のコミュニティーができて1人の時よりも実行・継続しやすい、参加した記憶が残りやすく行動変容につながりやすい—などのメリットがある。今後も活用していただけるよう積極的にPRしていきたい。

おわりに

今年7月、2017年の日本人の平均寿命が男性81.09歳、女性87.26歳で、過去最高であると厚生労働省より発表された。そして国民健康栄養調査では、高齢者の健康づくりには、食事、身体活動に加えて、生活状況も踏まえた視点が重要との結果も公表された。これから超高齢化社会を迎えるに当たり、一人でも多く、少しでも若いうちからのヘルスリテラシーの獲得が望まれる。健診診断の受診日は、日々の生活を振り返るには最適な日である。受診された方が、食事や身体活動等において、より自分に合った健康増進行動がとれるようになることを目指し支援していきたい。私たち支援者は、自身の姿勢の振り返りを怠らず日々精進していきたい。

(文責 加藤京子)