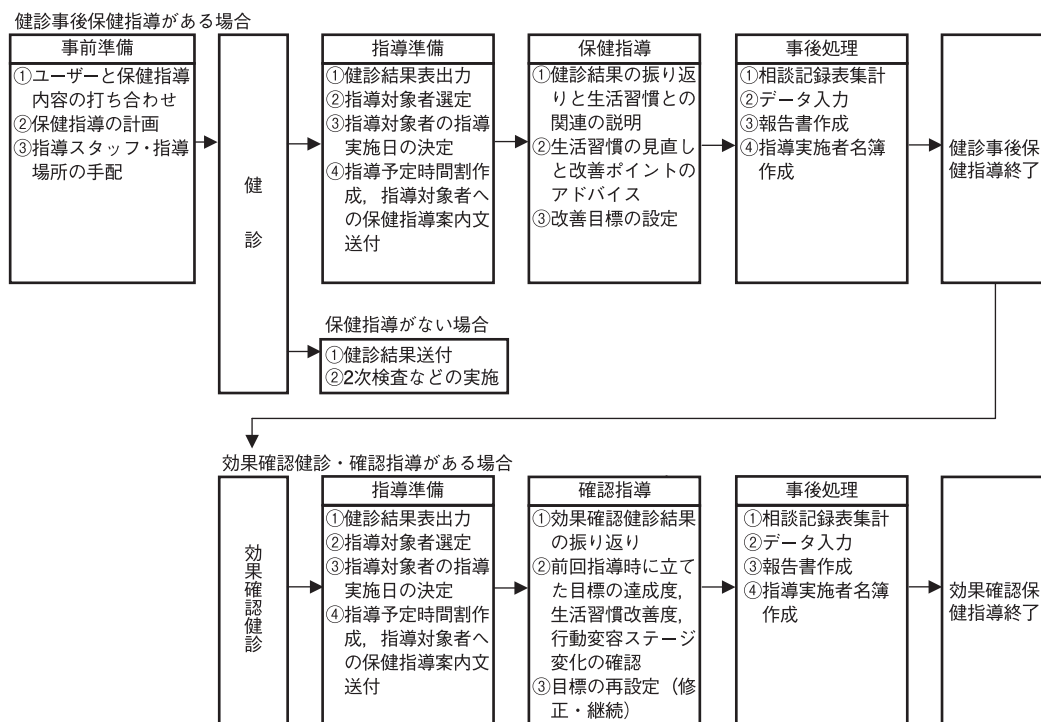


保健指導事業

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。2018（平成30）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。

2018年度の保健指導の実施数と内訳

2018年度の実施数を表1（P86）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10,280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571人（5.6%）、健診事後1職種型生活習慣

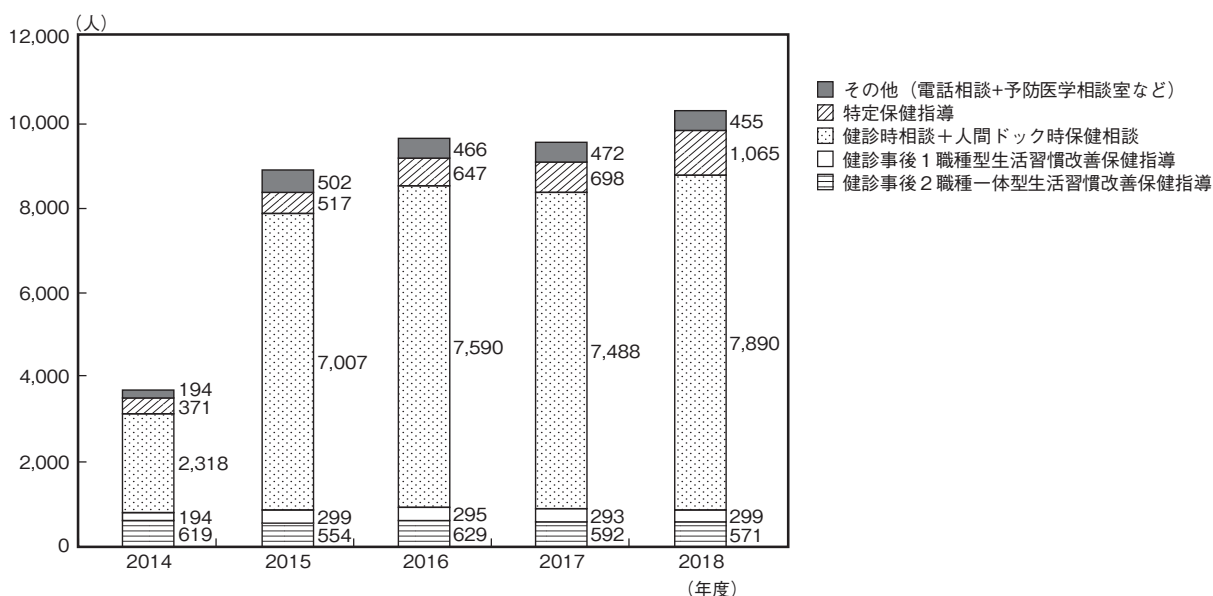
改善保健指導（b）が299人（2.9%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が7,890人（76.8%）、特定保健指導（d）が1,065人（10.3%）、その他（e）が455人（4.4%）であった。

特定保健指導は初回面接を実施した1,065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80人を除いた976人（継続率92.5%）を実施数とした（図3）。

集団指導実施総数は8,463人であった。

2018年度の実施数は、個別指導が前年度とほぼ同数、集団指導は若干の増加となった。本稿では、2018年度から第3期に入った、特定健診・特定保健指導の実施状況について報告する。また、管理栄養士による、出張方式の人間ドックの弁当を使用した

図1 個別保健指導実施数推移（外来栄養除く）



ランチョンセミナーの取り組みを開始したため、合わせて報告する。

- (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：電話相談などを指す

第3期特定保健指導の実施状況

特定保健指導は2008年度から開始されたが，実施率は18%（2015年時点：厚生労働省公表）と低迷しており，より実施率を上げるため，2018年度からは表2の変更を行った。変更にあたって，医療保険者である健康保険組合（以下，健保）より本会へさまざまな要望をいただいた。主な要望は，「ずっと特定保健指導を実施してきたけれど，だんだん実施率が下がってきたので，実施率が上がることを取り入れたい」，「これまで特定保健指導を実施してこなかったもので，開始したい。どのようにしたらよいか知りたい」などであり，これまで実施してきた健保と初めて取り組む健保に二極化している印象であった。本会では，国の変更に合わせて，健保からの要望に応じ，特定保健指導を実施している。実施率を公表するという国の施策もあり，実施総数は22健保，1,065人（特に人間ドック

図2 集団保健指導実施数推移

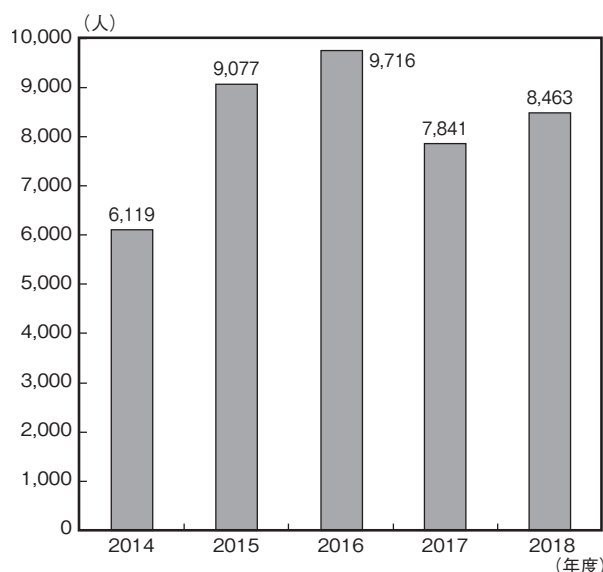
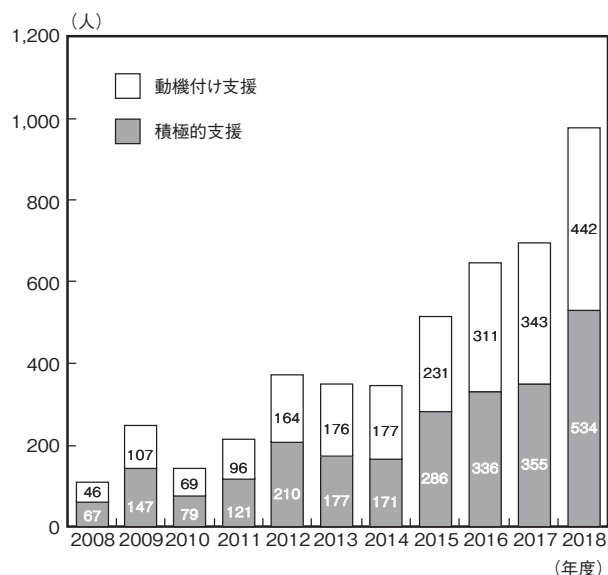


図3 特定保健指導実施数内訳（評価終了者数）



および定期健康診断当日に特定保健指導初回面接を実施する健保が4健保から11健保に増加と，前年度と比較し約1.5倍となった（表1および図4）。

今年度の実施概要は次のとおりである。大きな変更点である実施時期評価の見直しにおいて，3ヵ月評価プログラムを実施した健保は1健保のみで，残りの21健保は6ヵ月評価プログラムを実施した。2年連続該当者への弾力化実施の健保も2健保のみで，残り20健保は弾力化を実施しなかった。モデル実

表1 保健指導実施数

(2018年度)

指導方法	指導形式	指 導 者	委託形式	実施形式	健康保 自身体数	事業 所数	実施日 (延べ数)	保健指導実施人数		
								男	女	
1. 健診事後指導(a)	2 職種型	保険師・管理栄養士・健康運動指導士	臨時契約	出張指導	1	1	99	198	452	
			随時契約	出張指導	1	1	99	198	452	
			計						571	
2. 健診事後指導(b)	1 職種型	保健師	定期契約	来館指導	1	1	4	4	3	
			定期契約	出張指導	1	5	16	16	163	
			通年契約	定期出張指導	2	2	27	27	85	
小							47	251		
3. 健診時相談(c)	1 職種型	保健師	定期契約	出張相談	1	1	8	16	388	
			随時契約	出張相談	-	-	41	53	53	
			小							69
4. 人間ドック時相談(c)	1 職種型	保健師	通年契約およびサービス	来館相談	-	-	266	953	4,642	
			サービス	来館相談	-	-	89	89	40	
			管理栄養士	来館相談	-	-	8	8	6	
健康運動指導士	1 職種型	保健師	サービス	来館相談	-	-	1	1	0	
			随時契約	来館相談	-	-	3	3	2	
			小							1,054
5. 特定保健指導(d)	1 職種型	保健師	集合契約	来館および出張指導	5	5	-	-	5	
			2 職種型	来館および出張指導	22	26	-	-	966	
			小							92
外来栄養等	1 職種型	管理栄養士	保険診療	来館相談	-	-	48	48	36	
			電話相談	電話相談	-	-	-	-	214	
			予防医学相談室	来館相談	-	-	6	6	10	
小児他	1 職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	1	1	1	2	3	
			小							8
			計							227
個別指導合計										
集団指導合計										
1. 健診時および健診後集団指導	1 職種型	健康運動指導士	実施時契約	出張指導	2	2	8	8	118	
			管理栄養士・健康運動指導士	出張指導	1	1	6	6	234	
			管理栄養士	来館相談	-	-	266	266	4,378	
2. 人間ドック時集団指導	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	1	1	64	128	127	
			随時契約	出張指導	2	2	2	2	161	
			随時契約	出張指導	1	1	1	3	25	
3. 講演	1 職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	6	
			随時契約	出張指導	1	1	1	1	15	
			小							34
4. 小児生活習慣病	1 職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	34	
			随時契約	出張指導	1	1	1	1	40	
			小							74
5. ランチョンセミナー	1 職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	34	
			随時契約	出張指導	1	1	1	1	40	
			小							74
集団指導合計										
個別指導合計										
集団指導合計										
個別指導・集団指導総計										

(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
 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人当たり約20～30分の指導
 c. 健診時または人間ドック時相談：健康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、保健師が初回面談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、食事診断結果表を作成する。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師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へ実施する栄養指導。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：外系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
 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度定期的な実施されていた定期契約とし、随時依頼され受託する方式を随時契約とした

施については、長年特定保健指導を実施している2健保でトライアル実施した。どの方法がよいかなど、国のルール上必要な事前申請から実施報告まで、本会と健保とが連携しながら行った。情報通信技術を活用した初回面接（遠隔面接）は2健保で実施した。出向によって勤務先で特定保健指導が受けにくい、遠方であるなど、なかなか出張や来館による初回面接実施がかなわないケースにおいて、実施率を上げるのに有効な方法であると感じた。これらの効果の検討は今現在行っているところである。最後に、初回面接を分割して実施することは2018年度は見送った。

以上、新たな変更に応じた特定保健指導の取り組み状況の概要を報告したが、新たな方法で行った健保は少なく、どの健保においても、変更点を踏まえた実施について、よりよい方法を検討しながら慎重に対応をしている印象であった。今後は、それらに組み込む健保も増加すると予想され、2018年度実施したこれらの方法による効果分析結果を踏まえ、健保とともに検証し実施していきたいと考えている。

人間ドックの弁当を使用したランチョンセミナーの取り組み

〔1〕はじめに

2013年度より開始した、人間ドック受診者に対する昼食の弁当を用いた講話は、2018年度で6年目を迎えた。弁当は1食の目安量となるエネルギーや栄養バランスに配慮している。この間、定期的に受診者にアンケートを実施し、その結果を翌年度の弁当のテーマ、メニュー、講話の内容の改善につなげることを継続している。2017年度より、人間ドック以外でも実践的な食育を行うため、事業所、健保へ出向き、人間ドックの弁当を使ったランチョンセミナーを開始した。今回は2018年度に実施したA健保での実施内容とその評価について報告する。

〔2〕実施内容

ランチョンセミナーの参加者は41人、年代は20代7人、30代8人、40代9人、50代5人、60代9人、

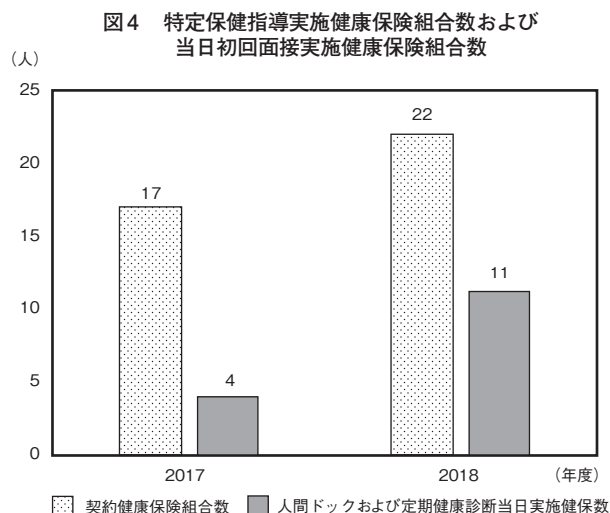


表2 特定保健指導における変更点（2018年度より）

1. 実施評価実施時期の見直し… 行動計画の実績評価の実施時期を6カ月経過後から3カ月経過後とする
2. 初回面接と実績評価の同一機関要件の廃止… 初回面接実施者と実績評価実施者の同一機関要件を廃止する
3. 特定健診当日に初回面接を開始するための運用方法の改善… 特定健診当日に健診結果が揃わない場合でも、初回面接の分割実施を可能とする
4. 2年連続積極的支援該当者に対する2年目の特定保健指導の弾力化… 2年連続して積極的支援に該当した者のうち、一定の要件を満たした者については、動機付け支援相当を実施することで特定保健指導を実施したとみなす
5. 積極的支援対象者に対する柔軟な運用でのモデル実施… 積極的支援対象者に対して、柔軟な運用によるモデル実施を行った場合、一定の要件を満たせば、特定保健指導を実施したとみなす
6. 情報通信技術を活用した初回面接（遠隔面接）の推進… 遠隔での初回面接をより導入しやすくなるよう、国への実施計画の届出を2017年度から廃止する。2018年度からは実績報告書の提出も廃止
7. 特定健診の結果に関する情報提供の評価… 特定健診の結果を分かりやすく伝えることを、特定健診・保健指導の実施状況に関する報告の項目として位置づけるなど

不明3人であった。実施時間は事業所の昼休みを利用し、12時10分から40分までの30分間とした。弁当のテーマは、2018年度より特定健康診査の「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づく「標準的な質問票」の設問に「食事を噛んで食べる時の状態」が追加されたことを参考に、「よく噛んで食べよう」とした。弁当はテーマに沿い、野菜、海藻、きのこ、

雑穀米など噛み応えのあるものを積極的に取り入れた。1食当たり644kcal，食塩3.5g，副菜使用量約230gとした(図5)。講義内容は，よく噛むことがからだに与える影響，よく噛む工夫，歯の健康管理などの他，血糖値との関係について触れた。血糖値についての内容は，前年度のA健保における健診結果より，血糖値の有所見者の割合が高かったことから追加した。ランチョンセミナー終了後にアンケートを実施した。

[3] アンケート結果より

アンケートの集計結果より，①弁当の満足度，②セミナーの満足度，③セミナーの実施時間，④野菜をもっと摂りたいと思ったかについて報告する。

① 弁当の満足度(図6)

「満足」29人(70.7%)，「やや満足」9人(22.0%)，「普通」2人(4.9%)，「やや不満足」1人(2.4%)であり，弁当の満足度は高い傾向だった。

② セミナーの満足度(図7)

「満足」36人(87.8%)，「やや満足」4人(9.8%)，「普通」1人(2.4%)であり，弁当同様セミナーの満足度も高い傾向だった。

③ セミナーの実施時間(図8)

「ちょうどよい」36人(87.8%)，「やや長い」3人(7.3%)，「短い」2人(4.9%)であり，昼休みの時間内に実施したことで参加者の負担も少ない傾向がうかがえた。

④ 野菜をもっと摂りたいと思ったか(図9)

「思った」31人(75.6%)，「やや思った」9人(22.0%)，「すでに摂っている」1人(2.4%)であり，実際に多くの野菜をよく噛んで食べたことにより，日頃の野菜不足を認識している参加者が多かった。これらの設問の集計結果において，年齢による偏りはみられなかった。

また，よく噛んで食べてみて感じた感想(フリーコメント)として，「満足感があつた」21

図5 2018年度人間ドック弁当
テーマ「よく噛んで食べよう」



図6 お弁当満足度(人)

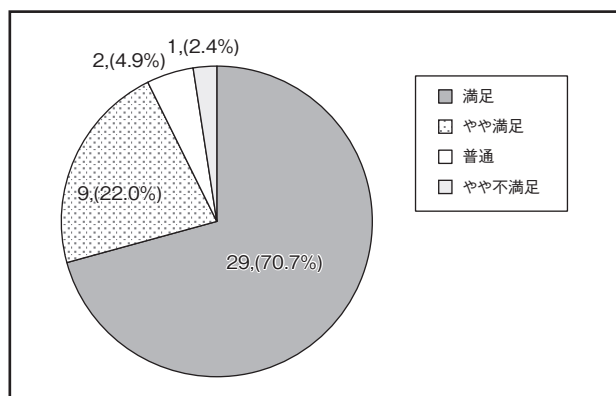
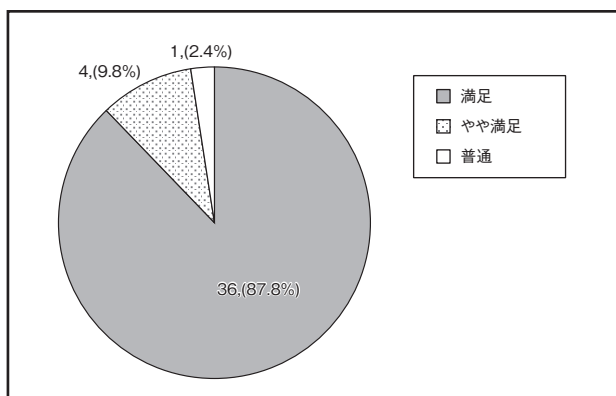


図7 セミナー満足度(人)



人(51.2%),「美味しく味わえた」6人(14.6%),「日頃の早食いに気づいた」5人(12.2%),「今後、噛むことを意識したい」2人(4.9%),「あごが疲れた」2人(4.9%),「もともとよく噛んでいる」2人(4.9%)があげられた。セミナーを受けた感想としては、「昼休みに食事をしながら聴講することができ有意義な時間であった」など、参加しやすい時間帯に、テーマに沿った弁当を食べながら聴講するという、体感型のセミナーに好意的な意見が多かった。

[4] 今後に向けて

幅広い年代に受け入れられている人間ドックの弁当を使い、事業所、健保と連携を取りながらニーズ(時間・対象・講義内容など)に合わせた健康教育を継続していきたい。特に、新入社員など20～30代のうちに適正な食事量やバランスを知り、実践できる力を身につけることは、今後の心身の健康管理に重要であるが、実際には若い世代は問題のある食生活を送っている割合が高い傾向がある(2018年度本会定期健康診断集計結果より)。

これらのことから、新入社員研修の一つとしてもランチョンセミナーの活用を提案していきたい。

おわりに

厚生労働省は2018年3月、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2016年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと公表した。前回(2013年時点)と比べ男性が0.95歳、女性は0.58歳延びた。平均寿命との差も男女とも縮小した。また、人生100年時代構想会議中間報告では、「ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されている。100年という長い期間をより充実したものにするためには、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、さらには社会人の学び直しに至る

図8 セミナー実施時間(人)

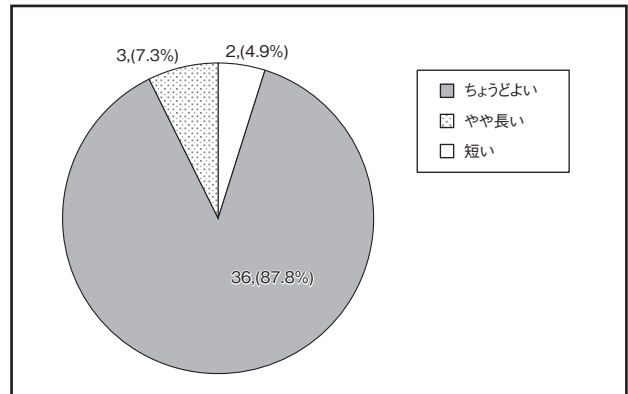
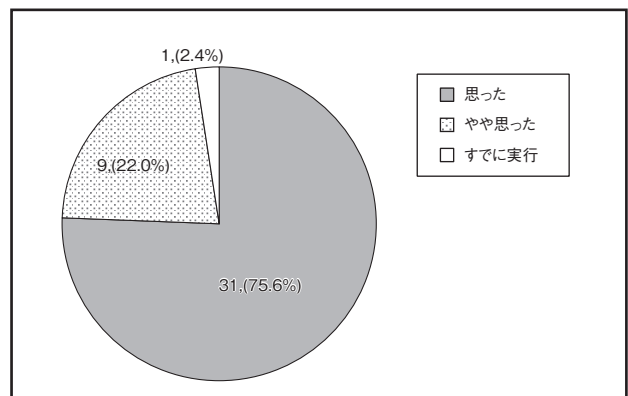


図9 今後、野菜を摂ろうと思ったか(人)



まで、生涯にわたる学習が重要である」とされている。

人生100年時代において、「健康に関する情報を提供し、生涯の学びに役立てていただく」という点で、本会に期待される役割はとても大きいものであると認識している。健康診断受診日、健康診断結果を受け取った日以降、受診された方が、食事や身体活動などにおいて、より自分に合った健康増進行動を取れるようになることを目指し支援していきたい。また、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)