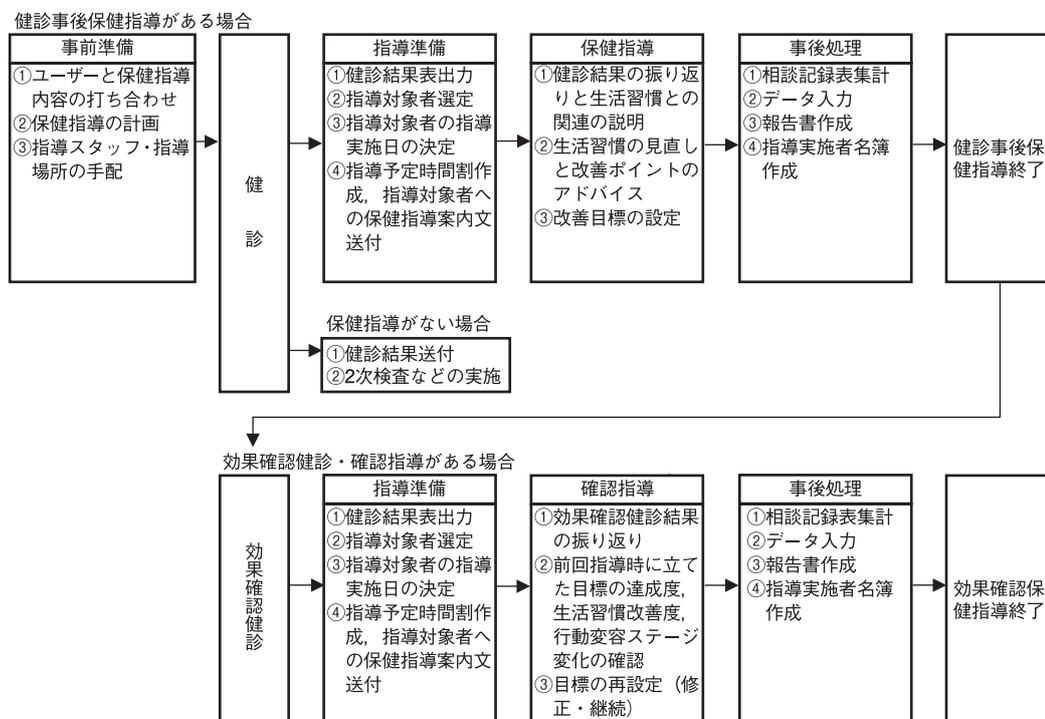


保健指導事業

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。2019（令和元）年度も積極的にそれらの活動を継続実施した。その結果を以下に報告する。

2019年度の保健指導の実施数と内訳

2019年度の実施数を表1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。

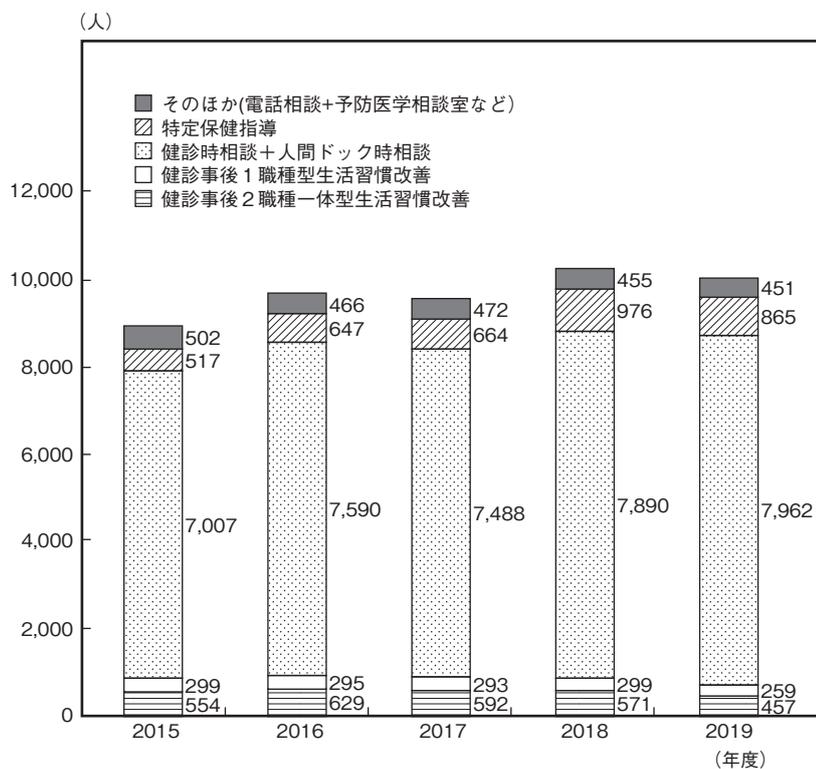
実施数の内訳は、個別保健指導実施総数9,994人のうち、健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導（a）が457人（4.6%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が259人（2.6%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が7,962人（79.7%）、特定保健指導（d）が865人（8.7%）、その他（e）が451人（4.5%）であった。

特定保健指導は初回面接を実施した916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2人と、途中終了者49人を除いた865人（継続率94.6%）を実施数とした（図3）。

集団指導実施総数は8,664人であった。

2019年度の実施数は、個別指導、集団指導ともに昨年度と比較してほぼ同数であった。本稿では、新たな取り組みである3職種による新入社員健康教室、および管理栄養士による出張方式のアルコール体質検査を使った教室の取り組みを開始したので合わせて報告する。

図1 個別保健指導実施数推移（外来栄養除く）



(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

3職種による新入社員健康教室

保健師・管理栄養士・健康運動指導士の3職種による新入社員研修の依頼をA社より受け, 約半日かけて新入社員10人に実施した。研修の目的は, 「新入社員が日々のセルフケアを通し, 自己管理ができ, 健康に働けるようになること」である。

保健師による健康教室のテーマは「生活リズムの整え方」とし, 睡眠, 飲酒習慣, 加熱式たばこを含む喫煙について, ストレスとリフレッシュ, 健康診断結果の見方について情報提供を行った。

管理栄養士による栄養教室のテーマは「からだにいい食事のはなし」とし, 栄養バランス, 体重管理と適正なエネルギー摂取, 外食メニューや遅い時間の食事の工夫, 嗜好品(菓子・甘味飲料・アルコール)の摂り方, 歯周病予防について情報提供を行った。

健康運動指導士による運動教室のテーマは「体を動かすことのススメ」とし, 講義と実技を行った。

図2 集団保健指導実施数推移

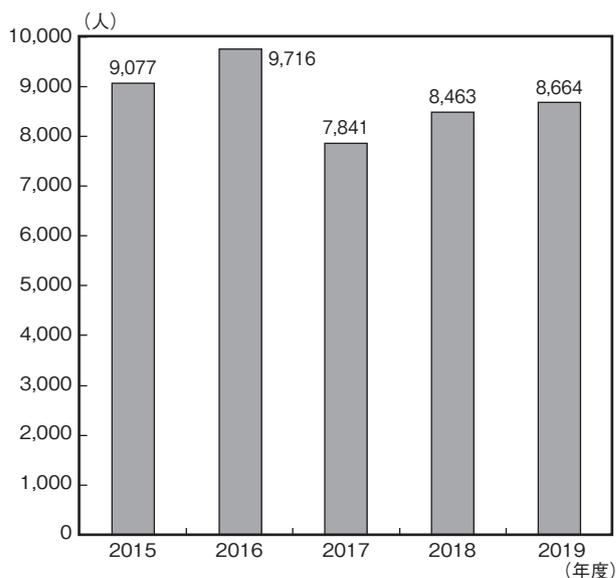
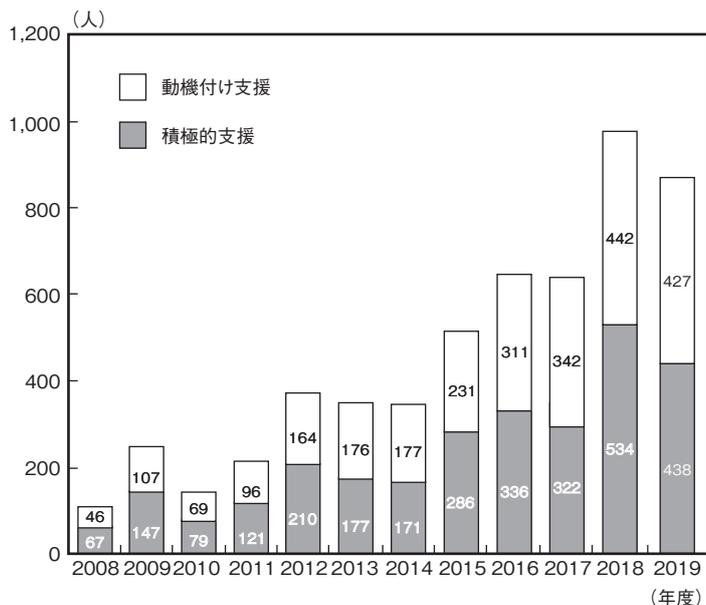


図3 特定保健指導実施数内訳 (評価終了者数)



講義では体を動かすことでの体調管理(リフレッシュ・睡眠の質を高める・座り疲れや肩こり腰痛解消・疲労回復・メタボやロコモ対策)について情報提供を行った。講義内容を踏まえ情報機器作業時やオフィスでできるストレッチと体操, 日常生活の中でできる早歩き, 自宅でできるストレッチについて実技指導を行った。

表1 保健指導実施数

指導方法	指導形式	担当者	委託形式	実施形式	健保数/自治体数		実施日		専門職人数		保健指導実施人数	
					1	2	(延べ数)	(延べ数)	(延べ数)	(延べ数)	男	女
1. 健診事後指導(a)	2職種型	保健師・管理栄養士・健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	96	192	355	102	457	
					小計	1	1	96	192	355	102	457
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	6	6	5	1	6	
					保健師	5	13	140	8	148		
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	330	134	464	
					保健師	11	11	11	0	11		
4. 人間ドック時相談(c)	1職種型	管理栄養士	随時契約	来館相談	1	1	19	27	341	134	475	
					管理栄養士	263	943	4,701	2,657	7,358		
5. 特定保健指導(d)	2職種型	保健師・管理栄養士	随時契約	来館および出張指導	6	6	-	-	6	2	8	
					保健師	25	29	-	-	741	116	857
6. その他(e)	1職種型	管理栄養士	随時契約	来館相談	31	35	0	0	747	118	865	
					保健師	36	36	21	17	38		
集団指導	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	2	4	6	
					管理栄養士	1	1	1	1	229	222	451
個別指導	2職種型	保健師・管理栄養士	随時契約	来館および出張指導	38	46	553	1,337	6,657	3,337	9,994	
					保健師	2	2	4	4	14	92	106
集団指導	1職種型	管理栄養士	随時契約	来館相談	2	2	266	266	4,930	2,740	7,670	
					管理栄養士	1	1	66	132	146	157	303
集団指導	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	5	5	5	5	96	112	208	
					管理栄養士	1	1	1	3	2	4	6
集団指導	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	2	2	2	2	56	44	100	
					管理栄養士	3	3	3	3	164	107	271
集団指導合計					14	14	347	415	5,408	3,256	8,664	
個別指導、集団指導合計					52	60	900	1,752	12,065	6,593	18,658	

(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、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
 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こと等について医師から説明を行う(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

参加者からは、休肝日の取り方、加熱式たばこのリスク、睡眠時間、野菜の摂り方(野菜ジュースの是非・ドレッシングの選び方、情報機器作業時の座位姿勢などの質問が積極的にあがり、普段の生活習慣を振り返る時間になったと考えられる。

健康な社員は会社の活力である。一人ひとりの健康管理は入社時から始まっており、各新入職員においては、社会人一年目の早期から備えておきたい知識と対処法を学び、実践することが大切である。一方、企業においても、健康経営の取り組みとコラボレーションしながら行うことで、より一層のメリットといえる。より多くの企業に手軽に身近に活用してもらえよう工夫していきたい。

アルコール体質検査を使った教室の取り組み

アルコールは伝統や文化と深く結び付いており、生活に豊かさを与えたり、円滑なコミュニケーションを図る手段として親しまれているが、心身に負担をかける飲酒習慣は本人の健康を害するだけでなく、家族、社会に深刻な問題を引き起こす危険性がある。本会では、2019年度よりアルコールに対する健康管理および、オーダーメイドの健康支援の普及と理解などを目的にアルコール体質検査を取り入れ、健康教室を開始した。本稿ではB事業所での取り組みについて報告する(参考：アルコール体質検査の主な特徴は表2および表3)。

B事業所の新入職員研修の一環として、新入職員30人、研修、人事、従業員の健康管理などに関わる職員10人の計40人に実施した。アルコール体質検査の概要、検査の流れ、5タイプの体質の特徴と留意点について説明を行い、教室内で検査を実施した。検査の合間には多量飲酒が心身に与える影響(急性アルコール中毒、アルコール性脂肪肝、脳萎縮や生活習慣病、睡眠など)、アルコールが体内で代謝される仕組み、心身に負担

表2 アルコール体質検査について

①	アルコールの代謝に関わる2つの酵素、アルコール脱水素酵素(ADHB)とアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)の活性と、強弱の組み合わせによって、5つのタイプに分ける遺伝子検査である(表3参照)
②	検査結果は被検者本人のスマートフォンのアプリか、WEBサイトにより検査結果が返却される
③	検査結果は生涯変わらない
④	健康状態や診断を目的とするものではない
⑤	経済産業省による親子鑑定、血縁鑑定以外の遺伝子検査を行う場合のチェックリスト、ガイドラインに沿って実施

表3 アルコール分解酵素とアルデヒド分解酵素の組み合わせのタイプ別にみた飲酒家の特徴

	アルコール分解酵素ADH1B	アルデヒド分解酵素ALDH2	説明
A型	遅い	強い	頻度：一般人の4%、アルコール依存症では27%。 飲酒で赤くなる不快反応がなく、たくさん飲むと酒が抜けずに翌朝も酒臭い。アルコール依存症に非常にしやすい体質。アルコールでビール腹になりやすい。
B型	速い	強い	頻度：一般人の54%、アルコール依存症では60%。 飲酒で赤くなる不快な反応が弱く、アルコールをどんどん分解するので、肝臓の負担が大きく肝臓を壊したり、やせ型になりやすい。
C型	遅い	弱い	頻度：一般人の3%、アルコール依存症では4%。 飲酒で赤くなる不快な反応がやや弱く、飲めるタイプと勘違いして飲んでる人が多い。 アセトアルデヒドの分解が遅くアセトアルデヒドがたまって大球性貧血が起こりやすく、食道がんの危険が非常に高い。 毎年食道がん検診を受けましょう。
D型	速い	弱い	頻度：一般人の33%、アルコール依存症では9%。 飲酒で赤くなりももとは酒に弱い。鍛えてアルコール依存症になった人が多い。 大球性貧血が特に起こりやすく、食道がんの危険が高い。 毎年食道がん検診を受けましょう。
E型	いずれでも	極めて弱い	頻度：一般人の7%、アルコール依存症ではほぼ0%。 ごく少量の飲酒でもすぐに赤面し気持ち悪くなる。 全くお酒が飲めない人。

「お酒を飲んでがんになる人、ならない人」
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 横山 顕

のかからない飲み方(飲酒量、頻度、食事の工夫など)について、クイズを交えながら情報提供を行った。また、WHOが開発した飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT(The Alcohol Use Disorders Identification Test)」を実施し、日頃の飲酒習慣の

振り返りや、アンケートで本人のアルコールの代謝能力についての認識、アルコールに関する不安の有無についてたずねた。

体質検査およびAUDITの結果は下記のとおりであった。

①体質検査

Aタイプ0人、Bタイプ25人(62.5%)、Cタイプ1人(2.5%)、Dタイプ13人(32.5%)、Eタイプ1人(2.5%)であった。

②AUDIT (10代12人は除く)

「0～8点」14人(50.0%)、「9～14点」8人(28.6%)、「15点以上」6人(21.4%)であった。この内9点以上だった14人の体質別内訳は、Bタイプ10人(71.4%)、Cタイプ1人(7.1%)、Dタイプ2人(14.3%)であった。

続いて、アンケートの集計結果は下記のとおりである。

①自分のアルコール代謝能力についてどう思うか

「強い」、「やや強い」6人(15%)、「普通」11人(27.5%)、「やや弱い」、「弱い」12人(30.0%)、「飲めない」0人、「わからない」8人(20.0%)、「未記入」3人(7.5%)であった。この内「強い」、「やや強い」と思っている6人の体質別内訳は、Bタイプ5人(83.3%)、Cタイプ1人(16.7%)であった。

②アルコールに関しての不安の有無

「有り」6人(15.0%)、「無し」29人(72.5%)、「未記入」5人(12.5%)であった。

不安内容には「飲み過ぎはよくないとわかっているけど飲んでしまう」、「依存が怖い」(ともにBタイプ)、「頭痛や吐き気がすぐおこる」、「赤くなったりかゆくなる」(ともにDタイプ)などがあげられていた。

集団指導形式において、アルコール体質検査やAUDITを取り入れたことにより、個人ごとにアルコールとの付き合い方を考えるきっかけを持っていただけたと感じた。また、体質のタイプの結果とAUDITの結果を照らし合わせると、危険な飲酒習慣となっている人の中にC、Dタイプが存在していた。アンケートでは自分ではお酒に強いと思っていたとしても体質ではC、Dタイプだった人もいた。このように、自分の体質に合わない飲み方をしていた人たちには、できるだけ早く節酒をしていただきたいと思う。年代を問わず自分のアルコールに関する体質を知ることは今後の健康管理に役立つが、特に、今回のような新入職員の研修の一環として行うことは、これから社会人としてアルコールとどのように付き合い合っていくかを考えるよい機会になると思われる。今後も継続していきたい。

おわりに

新型コロナウイルス感染症の流行により新しい生活スタイルとなりつつあるが、変化に柔軟に対応するための土台となるのは心身ともに健康な体である。私自身、日々の生活の中で、改めて日頃の健康管理の大切さや健康であることの素晴らしさとありがたさを実感した。私たち健康増進支援機関のスタッフは、どのような生活スタイルであっても、変わらず人々のより一層の健康増進に向け、邁進していくことが使命であると認識している。今後も努力を怠らぬ精進していきたい。

(文責 加藤京子)