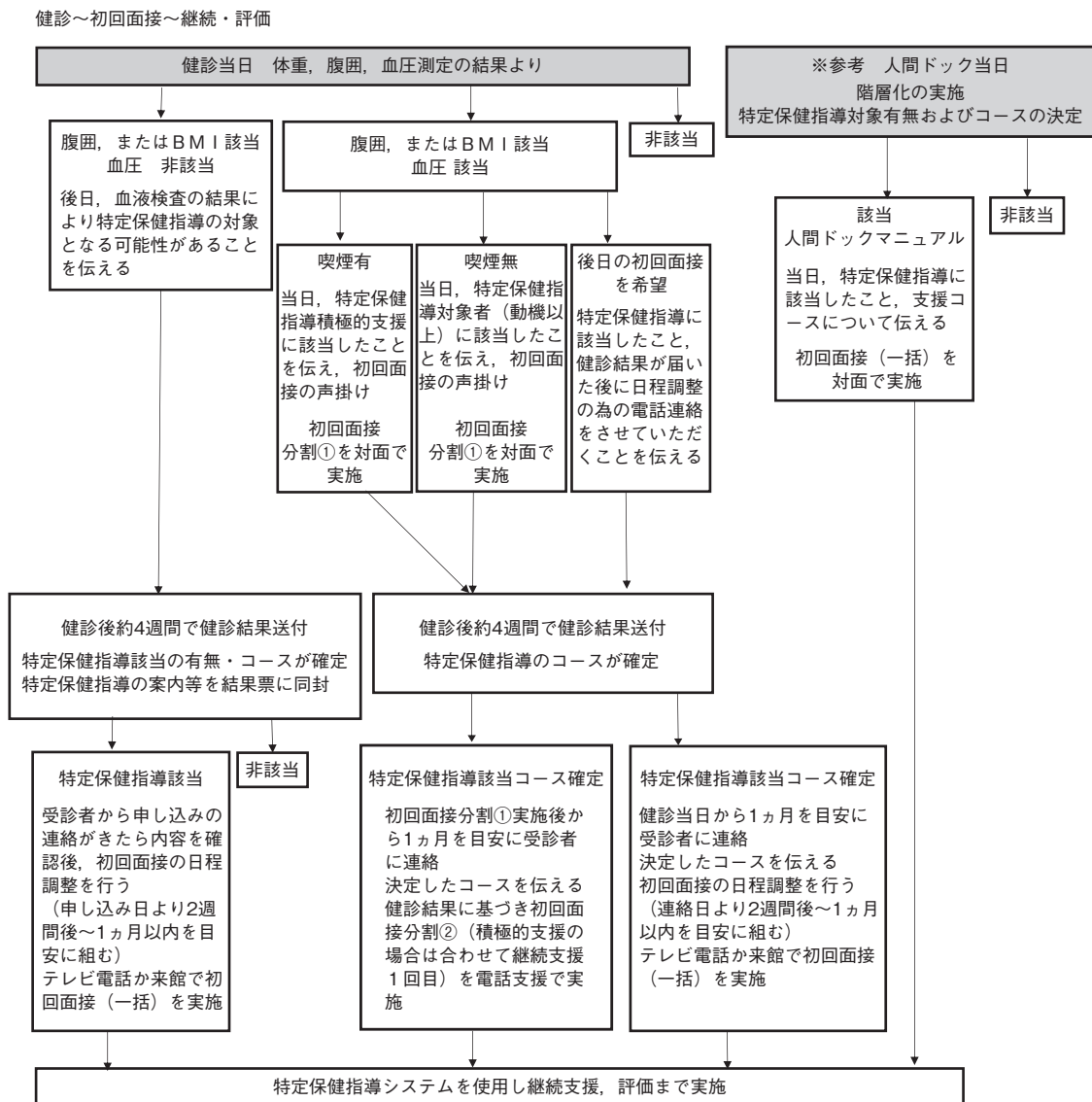


保健指導事業

特定保健指導実施の流れ



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(本会)では「生涯健康」,「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。一人でも多くの都民が,元気に健やかに過ごせるための健康維持増進に向けて,保健指導・健康教育を行った。その結果を以下に報告する。

2024年度の保健指導の実施数と内訳

2024(令和6)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。

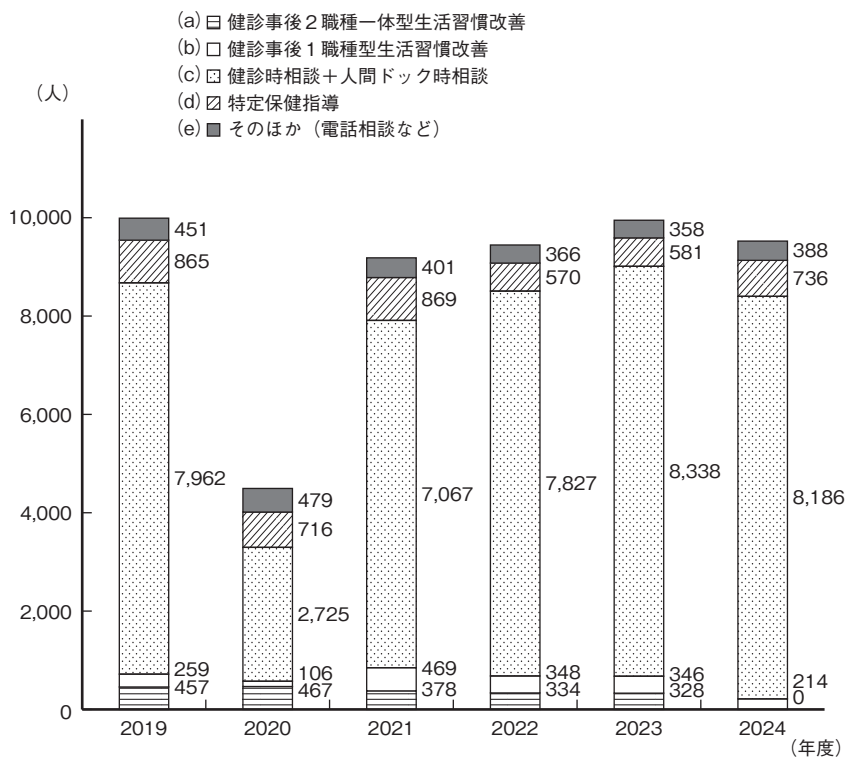
実施数の内訳は,個別保健指導実施総数9,524人のうち,健診事後1職種型生活習慣改善保健指導(b)が214人(2.2%),健診時・人間ドック時保健相談(c)が8,186人(86.0%),特定保健指導(d)

が736人(7.7%),その他(e)が388人(4.1%)であった。

健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導(a)は,2023年度で終了となった。特定保健指導は初回面接を830人に実施,資格喪失(退職などによる医療保険者間の異動や服薬開始)となった20人を除いた810人のうち,736人に実績評価を実施した(継続率90.9%)(図3)。集団指導実施総数は1,050人であった。

2024年度の個別保健指導は2023年度と比べほぼ同数であった。第4期特定保健指導が開始されたが,155人増加の約1.3倍の実施数となった。初回面接は486

図1 個別保健指導実施数 推移(外来栄養除く)



人(58.6%)が本会にて実施する来館方式、182人(21.9%)が事業所へ保健師が出向く出張方式、162人(19.5%)がオンライン式で実施した。

集団指導はほぼ2023年と同様の実施数であった。オンデマンド型の要望も増えており、動画を活用した健康教育、健康情報提供も行った。

本稿では、2024年度から開始した第4期特定保健指導の取り組み、健康経営推進支援の取り組みの2点を報告する。

(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あたる。1人あたり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あたる。1人あたり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人あたり10～20分程度

d：保健師および管理栄養士が初回面接から最終評価までを担当し支援にあたる

e：電話相談などを指す

第4期特定保健指導の実施状況

第4期特定保健指導の特徴は、成果を重視した特定保健指導の評価体系、特定保健指導の見える化の推進、早期初回面接実施の促進、ICTを活用した特定保健指導の推進である。この仕組みでは、特に対象者の行動変容と成果を重視している。主な変更

図2 集団保健指導実施数 推移

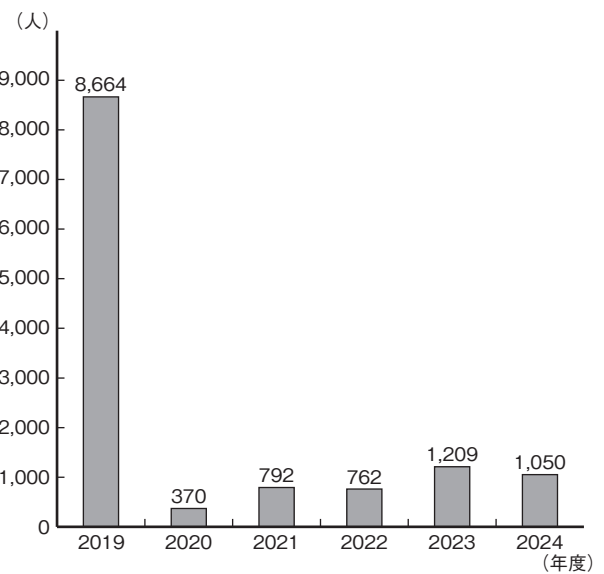


図3 特定保健指導実施数 内訳 (評価終了者数)

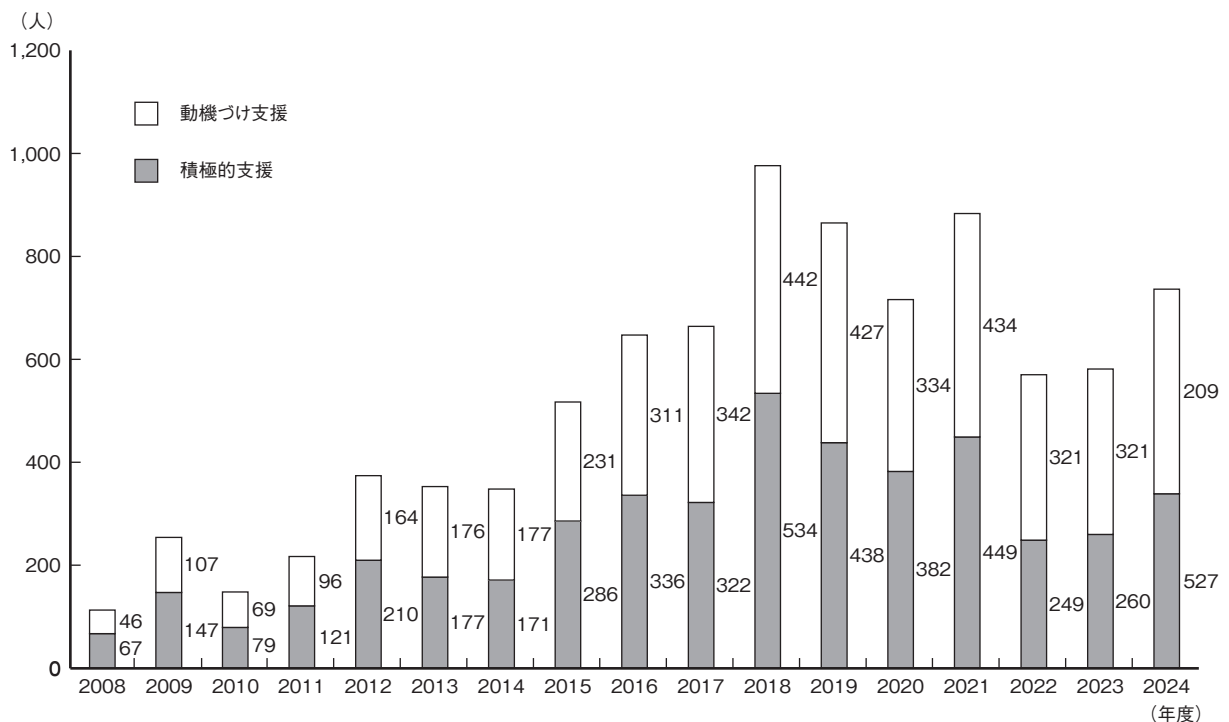


表1 保健指導実施数

(2024年度)

指導方法	指導形式	指導パターン	健康数/ 自治体数	事業所数 (延べ数)	実施日 (延べ数)	保健指導実施人数	
						専門職人数 (延べ数)	男 女 計
1. 健診後事後指導(a)	2職種型	担当者 管理栄養士・健康運動指導士	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
小計			0	0	0	0	0
2. 健診後事後指導(b)	1職種型	保健師	1	1	2	14	5
			0	0	0	0	0
			3	4	45	140	55
小計			4	5	47	154	60
3. 健診時相談(c)	1職種型	保健師	0	0	0	0	0
			-	-	37	37	49
			0	0	37	37	49
小計			0	0	37	37	49
4. 人間ドック時相談(c)	1職種型	保健師 管理栄養士	-	-	264	5,084	2,940
			-	-	42	42	41
			-	-	0	0	0
小計			-	-	42	42	41
5. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	0	0	349	939	5,167
			2	-	-	-	1
			23	-	-	-	526
小計			2	-	349	939	5,167
6. その他(e)	1職種型	保健師	25	0	-	527	209
			-	-	5	5	2
			0	0	0	0	0
小計			25	0	5	527	209
個別指導合計			29	5	438	1,028	6,097
1. 健診時および健診後集団指導	2職種型	保健師・管理栄養士	23	-	-	526	208
			25	0	-	-	527
			-	-	5	5	2
小計			23	-	5	526	208
2. 小児生活習慣病	1職種型	保健師	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
小計			0	0	0	0	0
3. 小児ドック時集団指導	1職種型	保健師	29	5	438	1,028	6,097
			4	-	10	10	255
			1	1	88	176	270
小計			34	6	536	1,214	7,022
4. VDT講演	2職種型	管理栄養士	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
小計			0	0	0	0	0
5. オンライン栄養セミナー	1職種型	管理栄養士	0	0	5	200	188
			0	0	5	5	2
			0	0	5	5	2
小計			0	0	10	200	188
6. 健康教育セミナー	1職種型	保健師	1	1	1	10	9
			1	1	1	1	1
			1	1	102	191	585
小計			3	3	104	201	164
集団指導合計			37	10	540	1,219	6,682

(注) a. 健診後事後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人あたり約40分程度
 b. 健診後事後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人あたり約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人あたり10~20分程度
 d. 特定保健指導は、保健師および管理栄養士が初回面接から最終評価までを担当し支援を実施した。健康運動指導士は、健康運動指導士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
 e. その他:外来栄養士; 外来栄養士以外の栄養業務は、担当者に栄養士を含む
 電話相談: 本会健康受診者からの健康結果に対する質問等に対して随時行う保健相談事業
 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

は健康診断時の体重・腹囲の数値が3ヵ月以上経った実績評価時に2kg・2cm以上の減少を達成した場合、継続支援のポイントに関わらず支援を終了できる「アウトカム評価」の導入である。また、保健指導の介入に対するポイント設定も、実施時間に比例する方式から介入1回ごとのポイント設定制に見直された。

これらの変更を踏まえ、医療保険者および対象者のニーズを考慮し、健診当日および後日いずれも初回面接が可能で、通信支援や面接支援が選択できるA～Cの3つの積極的支援プログラム(PG)を設定した。2kg・2cm減少等のアウトカム評価が達成されないケースも想定し、すべてのPGにアウトカム評価コースとプロセス評価コースを設定した(表2)。

表2 第4期特定保健指導プログラム
(アウトカム評価コース*1,プロセス評価コース対応*2)

	初回面接	継続支援および評価
Aプログラム	健診当日初回面接*3	通信支援および面接
Bプログラム	健診当日初回面接分割① +後日初回面接分割②*4	通信支援および面接
Cプログラム	健診後日初回面接	通信支援および面接

*1 アウトカム評価は2kg・2cm達成、1kg・1cm達成、行動目標達成の3パターンあり
*2 プロセス評価は、アウトカム達成されない場合に180ポイント支援を実施するコースを指す
*3 初回面接は健診当日のうちに検査結果がすべて判明した場合に実施
*4 分割実施は健診当日、判明した結果のみを用いて実施

図4にAの健診当日初回面接実施PGの一例を示す。各PGの選択(通信支援か面接支援、アウトカム評価コースかプロセス評価コース)は、契約元である医療保険者の意向に応じて、各医療保険者が指定するケースと対象者本人が選択するケースの2パターンとした。補足となるが、1kg・1cm達成および行動目標達成の場合も20～30ポイント加算される仕組み(アウトカム達成)となっている。

結果は次の通りである。2024年4月1日～2025年3月28日の間に第4期特定保健指導に基づいて初回面接を実施した積極的支援対象者は323人であった。うち、途中終了を除くPG完了した人は289人(継続率89.5%)で、さらに、健診当日初回面接実施群は158人(54.7%)、健診後日初回面接実施群は131人(45.3%)であった。以下、「早期の初回面接促進ができたか」、「アウトカム評価達成ができたか」の2点について報告する。

早期の初回面接促進において、AのPGである健診当日に初回面接実施した方は99人(30.7%)であった。また、BのPGである健診当日に初回面接分割①を実施した方は88人(27.2%)であった。健診当日に何らかの形で初回面接が実施した方は上記を合算すると187人(57.9%)となった(図5)。本会では、2010(平成22)年度から人間ドック受診日当日の初回面接を、

図4 健診当日初回面接実施PGの一例

健診当日初回面接 (アウトカム評価コースの場合)	指導時期	初回	0.5ヵ月後	1ヵ月後	1.5ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	
	実施方法	面接	通信支援	通信支援	通信支援	通信支援	通信支援	
	ポイント	20P	30P	30P	30P	30P	30P	
	2kg2cm減少達成/1kg1cm減少達成/行動変容達成							
健診当日初回面接 (プロセス評価コースの場合)	指導時期	初回	0.5ヵ月後	1ヵ月後	1.5ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後
	実施方法	面接	通信支援	通信支援	通信支援	通信支援	通信支援	通信支援
	ポイント	20P	30P	30P	30P	30P	30P	30P
	3ヵ月後にアウトカム評価が達成しない場合は4ヵ月後に通信支援を1回追加して180P以上の支援を実施							

2023年度から健診当日初回面接を実施してきた。上記結果より、半数以上の初回面接が、健診当日に実施できており、初回面接促進の一助は担えたものと考えられる。課題としては、初回面接分割①を実施したその後の初回面接分割②の実施割合が、48.8%～100%と健康保険組合ごとに幅があることである。この初回面接分割②をスムーズに完了できることが今後の課題の一つであると考えられる。

「アウトカム評価達成できたか」においては、健診当日初回面接を実施した158人のうち、2kg・2cm減のアウトカム評価達成者が35人(22.2%)、1kg・1cm減のアウトカム評価達成者が22人(13.9%)、行動目標のアウトカム評価達成者が63人(39.9%)、プロセス評価終了者が38人(24.0%)であった。一方、健診後日に初回面接を実施した131人のうち、2kg・2cm減のアウトカム評価達成者が23人(17.6%)、1kg・1cm減のアウトカム評価達成者が11人(8.4%)、行動目標のアウトカム評価達成者が38人(29.0%)、プロセス評価終了者が59人(45.0%)であった(表3および図6)。これらの状況より、健診当日に初回面接を実施した群がアウトカム評価を達成する傾向にあること、健診後日に初回面接を実施する場合には、アウトカム評価達成が困難な傾向にあることがうかがえた。その理由は現在検証中であるが、健診後日に初回面接する場合には、すでに健診日より体重増加している場合もあることが考えられた。よって体重増加を予防するために、より健康意識の高まっている健診当日に初回面接を可能な限り実施できたらよいと考える。一方、アウトカム評価達成者も翌年の健康診断時までよい生活習慣の維持ができているのか、今後はそれらの結果も鑑み、より永続的に健康な生活習慣を維持できるための効果的な支援について検討が必要であると考えられる。引き続き、日々の保健指導の実施結果を分析し、よりよい支援を実施していきたい。

健康経営推進支援事業

本会が2019年から取り組んでいる健康経営の知

図5 初回面接(当日・後日)内訳状況

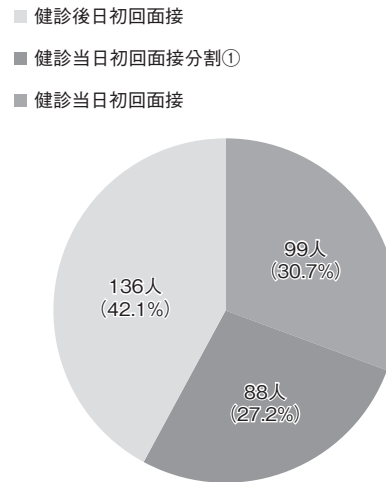
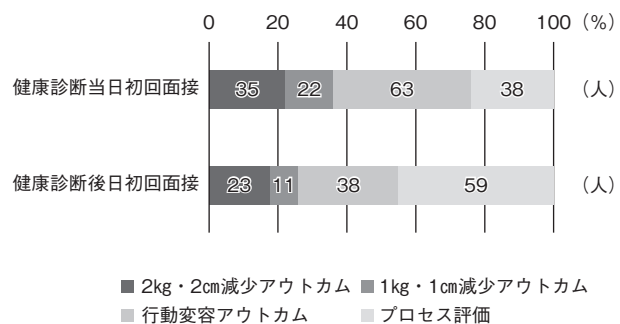


表3 アウトカムの達成状況

	プログラム完了者	健康診断当日初回面接	健康診断後日初回面接
2kg・2cm減少アウトカム	58	35	23
1kg・1cm減少アウトカム	33	22	11
行動変容アウトカム	101	63	38
プロセス評価	97	38	59
合計	289	158	131

図6 アウトカムの達成状況



見や実践経験を活かし、本会ユーザーが取り組む健康経営推進支援を行っている。2024年度は、A事業所に健康経営優良法人認定取得支援、女性の健康管理セミナー、食生活改善セミナー(ワークショップスタイル)を行った。その支援内容について報告する(図7に一般的な流れを示す)。

1) 支援前には、健診担当者が、ユーザー担当者の要望を確認する。その要望に沿って、保健師が健診集計結果を基に健康課題の分析をサポートする。その分析に基づき、具体的な施策の案を提案、検討の後、具体的な実施内容とスケジュールを決定する。

2) 支援の実施(第3～6回)では、施策実施前に数度の綿密な打ち合わせを行い、女性の健康に関するセミナーや管理栄養士による食生活改善ワークショップなどの健康支援メニューを実施する。各施策後にはアンケートおよびその結果の分析・評価共有を行う。

3) すべての支援が終了後、実施内容の振り返りと次年度に向けた課題共有を実施する。

施策への参加者から、有益である、学びになった等が聞かれ、ユーザーから感謝の声を頂いた。次年度も継続的に支援を行うことが決定しており、今後もより効果的な支援になるよう、密に対話し、法改正や各ガイドライン変更など健康に関連する国の

動向や最新の情報を踏まえ、より効果的な支援メニューを構築していきたい。

おわりに

経済産業省は、2040年に総人口は約20%減少、生産年齢人口は30%以上減少、高齢化率は約40%に達し、このままでは経済維持が困難になるとしている。その課題に対応するため、生涯現役社会の構築を掲げ、疾病の早期発見から予防により注力し、さまざまな取り組みを行っている。厚生労働省においても2040年に健康寿命を75歳にすることを目標としている。これまで以上にユーザーや受診者、そして地域住民等、幅広い層へ健康づくり施策で貢献していきたい。近年培ってきた健康経営の知見と実践力を最大限に活かし、引き続き生涯健康、健康寿命の延伸に寄与できるよう日々研鑽を続けていきたい。

(文責 加藤京子)

図7 健康経営支援の流れ ※一例

