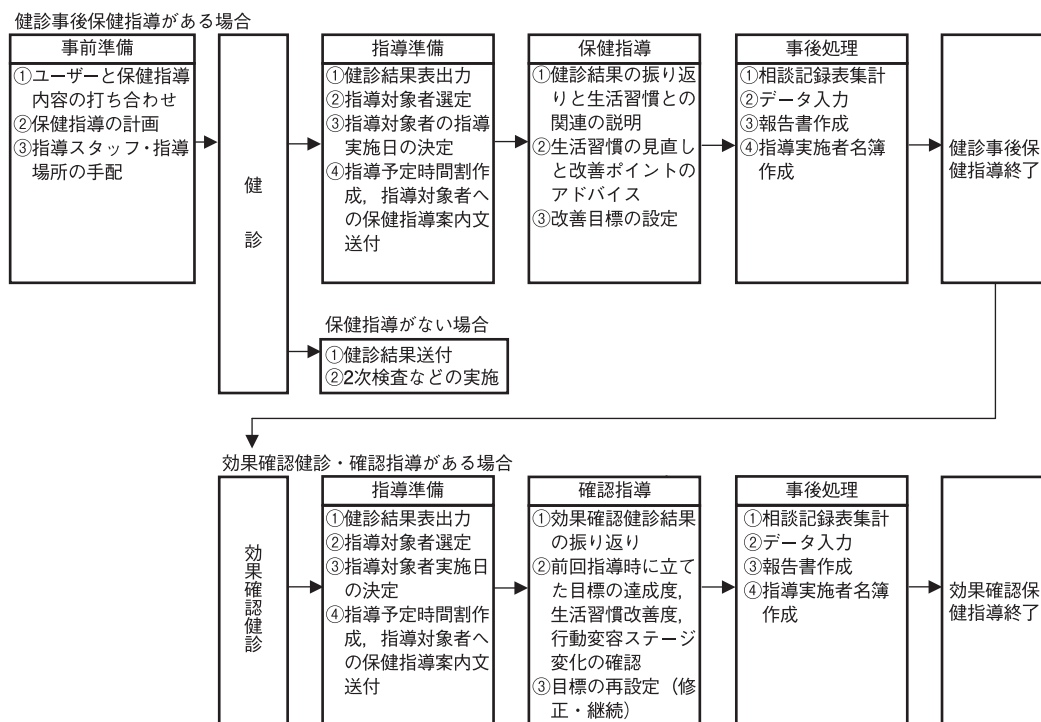


# 保健指導事業

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2014（平成26）年7月、日本人男性の平均寿命が初めて80歳を超えたことを発表した。2013年の平均寿命が前年を0.27歳上回り、80.21歳となったとのことである。女性は前年より0.2歳上がって過去最高の86.61歳となり、2年連続の世界一である。同省によると、平均寿命が延びたのは、各年齢でがんや心疾患、脳血管疾患、肺炎の死亡状況が改善したからであるとのことだ。このように平均寿命が延びる一方で、健康寿命（日常生活に制限のない期間）との間には、男性9.13年、女性12.68年の差がみられる（2010年同省発表）。個人の生活の質の低下を防ぎ、この差を縮小させることは、社会保障の負担軽減にもつながる。こうしたことから、政府は「国民の健

康寿命の延伸」を重要施策として掲げ、医療保険者にデータヘルス計画の立案・実施を義務付けた。東京都予防医学協会（以下、本会）でも、そうした国の動きに沿い、「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。本会の取り組みの成績について、以下に報告する。

## 2013年度の保健指導の実施数と内訳

2013年度の実施数を表1（P102）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2,190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637人（29.1%）、健診事後1職種型生活習慣改

図1 個別保健指導実施数推移（外来栄養除く）

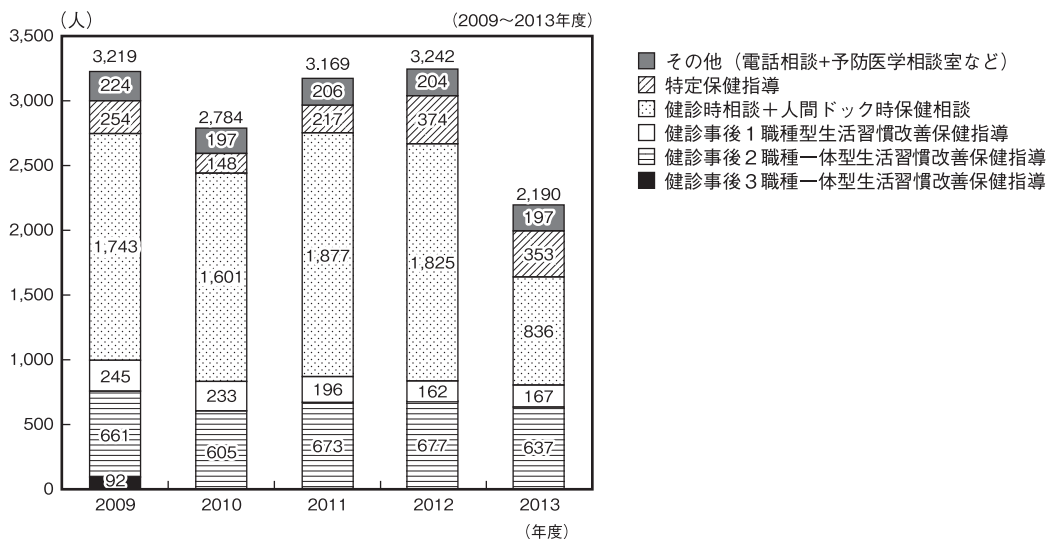
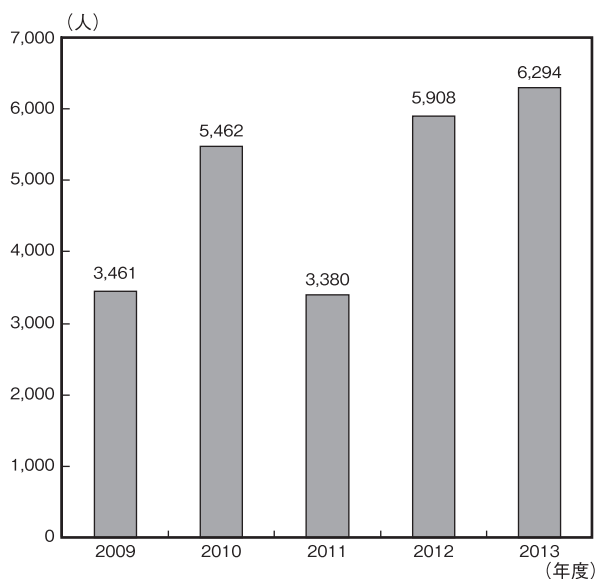


図2 集団保健指導実施数推移



善保健指導 (b) が167人 (7.6%)、健診時・人間ドック時保健相談 (c) が836人 (38.2%)、特定保健指導 (d) が353人 (16.1%)、その他 (e) が197人 (9.0%) であった。

特定保健指導は初回面接を実施した400人中、18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29人を除いた353人 (継続率92.2%) を実施数とした (図3)。集団指導実施総数は、6,294人であった。

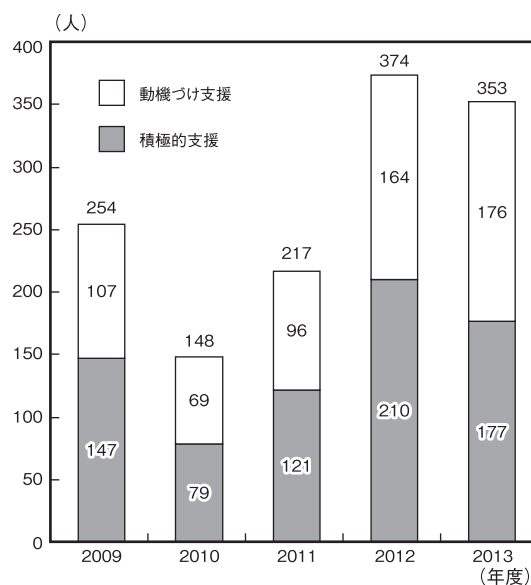
2013年度は前年度に比較し、健診時・人間ドック時保健相談について、長年実施していた事業所の健診受託がなくなり減少となったが、それ以外の個別保健指導、集団保健指導はほぼ同数となった。今年度は、人間ドック当日の弁当を利用した管理栄養士による食の情報提供についての取り組みを報告する。

(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づ

図3 特定保健指導実施数内訳 (評価終了者数)



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、簡易外来を指す

### 人間ドック当日の弁当を利用した食の情報提供の取り組みについて

本会の人間ドックでは、以前より「受診者に役立つ食の情報提供」と「検査、診察の待ち時間の有効活用」を図るため、昼食用のヘルシー弁当の提供と、管理栄養士による集団指導を午後の診察の待ち時間に実施してきた。さらに2013年度からは、弁当内容の変更を4~5年に1回から毎年変更することにした。また、集団指導に弁当の情報提供を取り入れた。この新たな試みの背景、実施内容、評価について述べる。

#### [1] 背景

2009年度にT健康保険組合から、人間ドックとその受診者に対して保健師、管理栄養士、健康運動指

導士による個別または集団指導を行う「健康学習会」を受託した。その際、T健康保険組合から、人間ドックで提供する弁当1食当たりのエネルギーを700kcal以下にすること、食事バランスガイドにのっとりバランスのとれた献立にすること、集団栄養指導の内容に弁当について盛り込むことを依頼された。

本会ではこれを機に、人間ドック全受診者の弁当を、エネルギーやバランスにより配慮した献立に変更した。その結果、「健康学習会」に参加しているT健康保険組合の受診者からは、この弁当に対して満足の声をいただくことが多かったが、T健康保険組合以外の受診者からは、「物足りない」「主菜が少ない」という声が多くあがった。こうしたことから、エネルギーを調整しても満足度の高い献立に改善する必要性を強く感じた。一方で、T健康保険組合で実施している「健康学習会」のように、弁当に関する情報提供を工夫して1食の目安を知ってもらう機会を作ることで、弁当の満足度、ひいてはサービス全体に対する満足度も上がるのではないかと考えるに至った。また、数年前から企業・病院・大学などの食堂で行われている食による健康支援が注目されている。このこともヒントとなり、今回の取り組みを企画するに至った。2012年度からこのコンセプトに協力してくれる新たな弁当業者を探し、準備を開始した。

## (2) 実施内容

取り組みの目的を「弁当を総カロリーや栄養バランス、おいしさなどの観点からより充実させ、人間ドックの質とサービス向上の一端に寄与する」に決め、具体的な内容を以下2点とした。

1. 1年ごとに弁当にテーマを設け、テーマに沿った献立に変更する(2013年度は野菜を摂ることをテーマとした)。
2. 従来行っていた弁当の情報提供(品書き・卓上ポップ)に加え、検査や昼食までの待ち時間に弁当に関する情報提供を集団指導形式で行う。

これらに協力してくれる弁当業者と、半年にわたり試作、撮影、試食、栄養価計算を繰り返した。この間、施設健診部、看護部をはじめとしたスタッフ

とも、味、食べやすさ、見映えなどについても検討し、2012年12月に弁当が完成した。1食当たり673kcal、塩分3.5gで、約190gの野菜が摂取できるようになっている。(図4)

この弁当を元に集団指導用のスライドを作成した。タイトルは「始めました! ヘルシー懐石弁当 本日のメニュー ○○摂れていますか?」とし、10時50分頃からランチスペースにあるテレビに映し、15分程度集団指導を行っている。集団指導では、最初に弁当1食の目安となっている栄養価、バランスなどについて伝え、次にどのようにして弁当の野菜使用量を増やしたか、野菜の目安量、特徴、外食・中食での増やし方、野菜ジュースの利用方法などについて情報提供した。また受診者に楽しんでいただけるようクイズを入れ、参加型の集団指導を意識し、来年度は別のテーマになることも伝えた。

## (3) 評価

これらの新たな試みが受診者にとってどう受け止められたかについて評価を行い、その有用性を検討するためにアンケート調査を実施した。アンケートは設問数8、フリーコメント欄2カ所とした。対象は2013年5月20日から7月31日に人間ドックを受診し、弁当を喫食した1,820人で、回答数は1,449人(男性855人、女性576人、不明18人)であった。集計結果から回答者全体の傾向を調べ、次に集団指導参加の有無による傾向の違いを比較した。

図4 人間ドックで提供している弁当(2013年度)



## 1. 回答者全体の傾向

弁当に関する設問の「1食の目安として参考になったか」(図5)では1,368人(94.4%)が「参考になった」,「野菜をテーマにした弁当ということが伝わったか」(図6)では1,281人(88.4%)が「伝わった」,「満足度」(図7)では1,075人(74.2%)が「満足, やや満足」と回答した。一方, 集団指導に関する設問をみると, 集団指導の参加者は527人(36.4%) (図8)と受診者全体の半数に届かなかったが, 「集団指導の内容」(図9)では, 参加者のうち510人(96.8%)が集団指導は「参考になった」と回答していた。また「集団指導の参加状況と不参加の理由」(図8)で不参加の理由として最も多かったのは, 「知らなかった」と回答した351人(41.0%)であった。今後も「今回のような企画のある人間ドックを受けたいと思うか」では, 1,009人(69.6%)が「思う」と回答していた。「受けたいと思う」理由として, 「人間ドックを受けることで普段聞くことができない栄養の話を聞いてよかった」, 「結果だけでなく予防を心がけることの大切さを教えてもらえるから」, 「弁当のコンセプトを知っているのと知らないのでは食べた時の感覚が違う」など, 人間ドックを日頃の食事や健康について振り返るよい機会とし, 食や健康についての情報提供が効率的に受けられることをあげている受診者が多かった。また「参加するかわからない」と回答した中に, 今回の集団指導に参加できなかったことを理由にあげている受診者がみられた。

## 2. 集団指導参加の有無による傾向の違い

集団指導参加者, 不参加者で群を分け集計結果を比較したところ, 「1食の目安となった」, 「野菜をテーマにした弁当ということが伝わった」, 「今回のような企画のある人間ドックを受けたいと思う」(図10)の割合において, 集団指導参加者で有意に高い傾向が

図5 1食の目安として参考になったか (2013.5 ~ 2013.7)

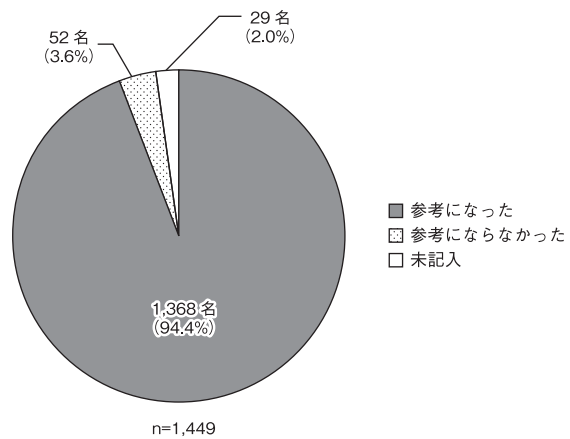


図6 野菜をテーマにした弁当ということが伝わったか (2013.5 ~ 2013.7)

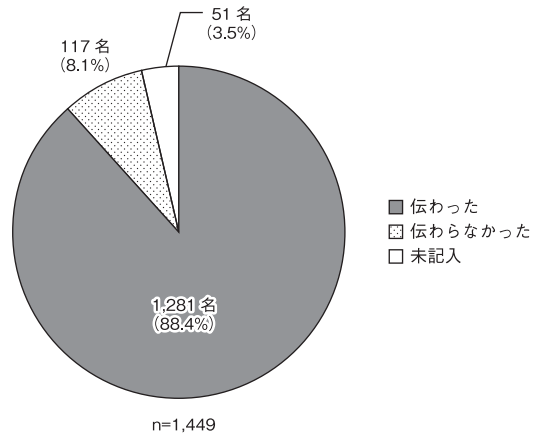
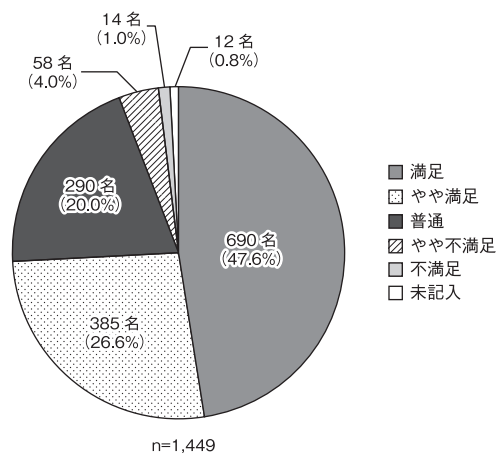


図7 満足度 (2013.5 ~ 2013.7)



示された。特に「今回のような企画のある人間ドックを受けたいと思う」割合は、先に述べた回答者全体の69.6%よりもはるかに高く、84.7%という結果となった。

〔4〕アンケートを終えて

アンケートの結果より、弁当と弁当を使った食の情報提供の試みは受診者に好意的に受け入れられ、学んでほしいポイントが伝わっていることがうかがえた。この結果には、弁当業者やスタッフと綿密な打合せを行ったことも大きく影響していると思われる。さらに、集団指導に参加することで、弁当について、より理解が深まり、人間ドック自体も好意的に受け止められていることが明らかになった。この結果から、集団指導は検査の合間、待ち時間に行っているため、参加できる受診者は限られてしまうが、「知らなかった」という受診者が出ないように周知方法を工夫し、自由参加であることにも留意しながら参加者を増やしていきたい。

以上より、今回の試みは受診者にとって、本会の人間ドックを受診することで検査の合間や昼食までの待ち時間で効率的に食育を受ける機会があるという理由から、有用的であると考えられる。また、本会にとっても、より効果的な人間ドックの提案、他の健診機関との差別化が期待できる。今後も受診者の意見を生かし、弁当業者、スタッフの協力を得ながら、より充実した弁当を提案する企画の継続に努めていきたいと思う。さらに、

図8 集団指導参加状況 (2013.5 ~ 2013.7)

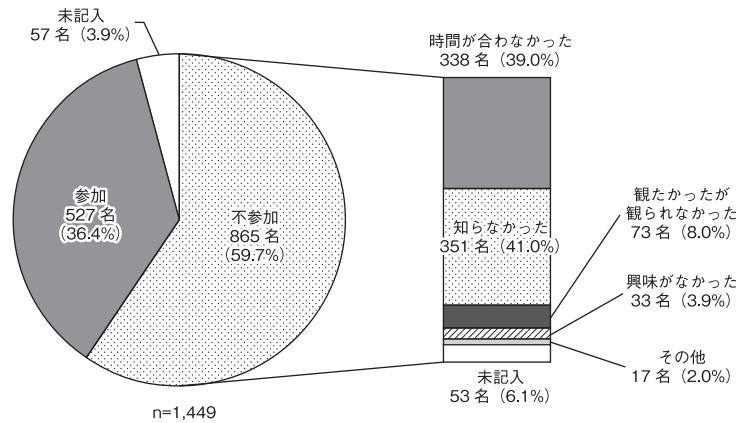


図9 集団指導の内容 (2013.5 ~ 2013.7)

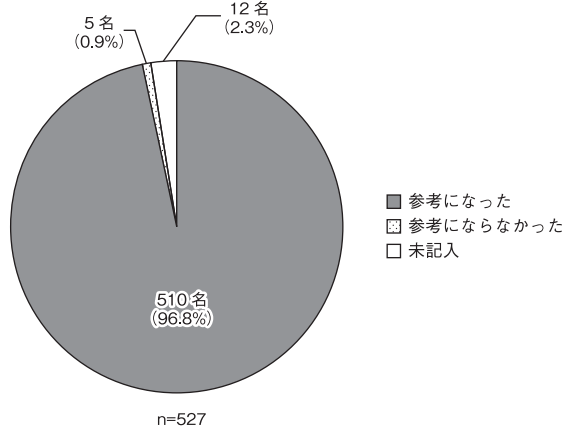
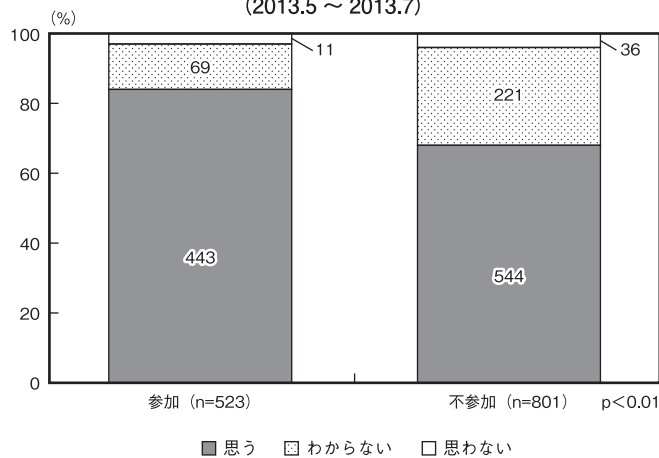


図10 今回のような企画のある人間ドックを受けたいと思うか (2013.5 ~ 2013.7)



社員食堂がないなどで、食育に取り組むことが困難な企業や健康保険組合に向けて、ポピュレーションアプローチの実施を図っていききたい。

#### おわりに

人間ドック当日の食の情報提供について紹介したが、本会では、健診や人間ドックの受診日を有効に活用する取り組みに力を入れている。この日は、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り、多忙な勤労者や主婦などにとっても取り組みやすい日である。

すでに所見のある人にはそれをうまく管理していく方法を、所見がない人にはその健康が維持できる方法を、各個人に合わせて情報提供することで、より早期からの健康行動の獲得につながればよいと考えている。今後も継続してこれらの取り組みを進めていきたい。

(文責 加藤京子)

表1 保健指導実施数

(2013年度)

指導方法	指導形式	指導者	委託形式(f)	実施形式	健保数/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						
					1	2				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	随時契約	出張指導	1	1	1	98	196	492	637					
		小計			1	1	1	98	196	492	637					
2. 健診後事後指導(b)	1職種型	保健師	定期契約	来館指導	1	1	1	4	2	9	11					
		保健師	定期契約	出張指導	1	4	4	10	14	122	134					
3. 健診時相談(c)	1職種型	保健師	通年契約	定期出張指導	1	1	1	12	12	10	22					
		小計			3	6	6	26	28	141	167					
4. 人間ドック時相談(c)	1職種型	保健師	定期契約	出張相談	2	2	2	10	20	366	464					
		小計			2	2	2	10	20	366	464					
5. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	通年	来館相談	1	1	1	56	112	103	234					
		管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	-	205	205	61	65					
6. その他(e)	2職種型	健康運動指導士	サービス	来館相談	-	-	-	12	12	4	8					
		小計			1	1	1	273	329	168	372					
7. 特定保健指導(d)	1職種型	保健師	集合契約	来館指導	2	2	2	-	-	2	2					
		保健師		出張指導	0	0	0	-	-	0	0					
8. 特定保健指導(d)	2職種型	保健師・管理栄養士	随時個別契約	来館指導	9	-	-	-	-	316	342					
		保健師・管理栄養士	随時個別契約	出張指導	1	-	-	-	-	5	9					
9. 特定保健指導(d)	1職種型	小計			12	2	2	-	-	323	353					
		管理栄養士	保険診療	来館相談	-	-	-	25	27	22	10					
10. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	-	30	30	1	4					
		保健師	サービス	電話相談	-	-	-	-	-	63	52					
11. 特定保健指導(d)	1職種型	医師(保健師)	サービス	来館相談	-	-	-	24	24	25	50					
		管理栄養士	サービス	出張指導	-	-	-	1	1	6	3					
12. 特定保健指導(d)	1職種型	管理栄養士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	4	7	11					
		小計			1	1	1	56	59	102	197					
13. 特定保健指導(d)	1職種型	小計			20	13	13	463	632	1,592	2,190					
		管理栄養士	実施時契約	出張指導	1	0	0	3	5	75	232					
14. 特定保健指導(d)	1職種型	健康運動指導士	実施時契約	出張指導	4	0	0	29	29	738	2,244					
		管理栄養士	サービス	来館相談	-	-	-	205	205	2,502	757					
15. 特定保健指導(d)	2職種型	管理栄養士・健康運動指導士	実施時契約	来館相談	1	1	1	56	112	103	234					
		健康運動指導士	随時契約	出張指導	3	3	3	4	4	172	109					
16. 特定保健指導(d)	1職種型	健康運動指導士	随時契約	出張指導	1	1	1	1	3	24	44					
		小計			9	4	4	298	358	3,614	6,294					
個別指導、集団指導合計										29	17	761	990	5,206	3,278	8,484

(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、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人当たり約20～30分  
 c. 健診時・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、保健師が初回面談から最終評価まで支援に当たる。一部のプログラムでは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：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、または希望者に実施する栄養指導  
 簡易外来：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、または希望者に実施する栄養指導  
 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：本会健康相談センターからの健康相談結果に対する質問や気になること等につい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。健康結果に対する質問や気になるこ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が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