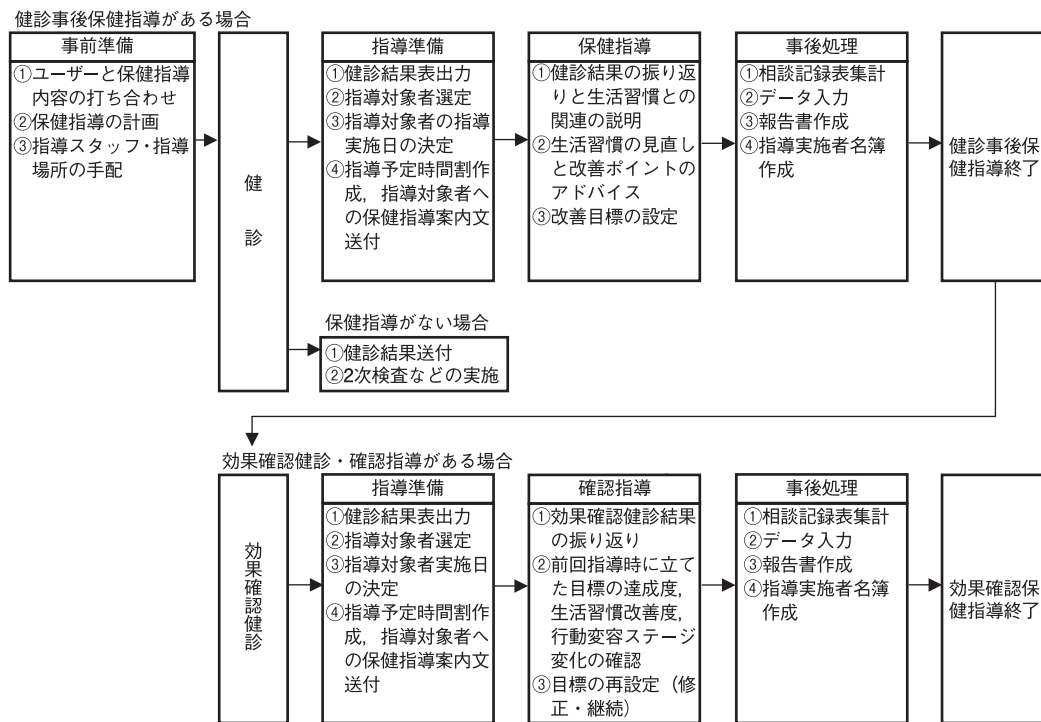


保健指導事業

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。

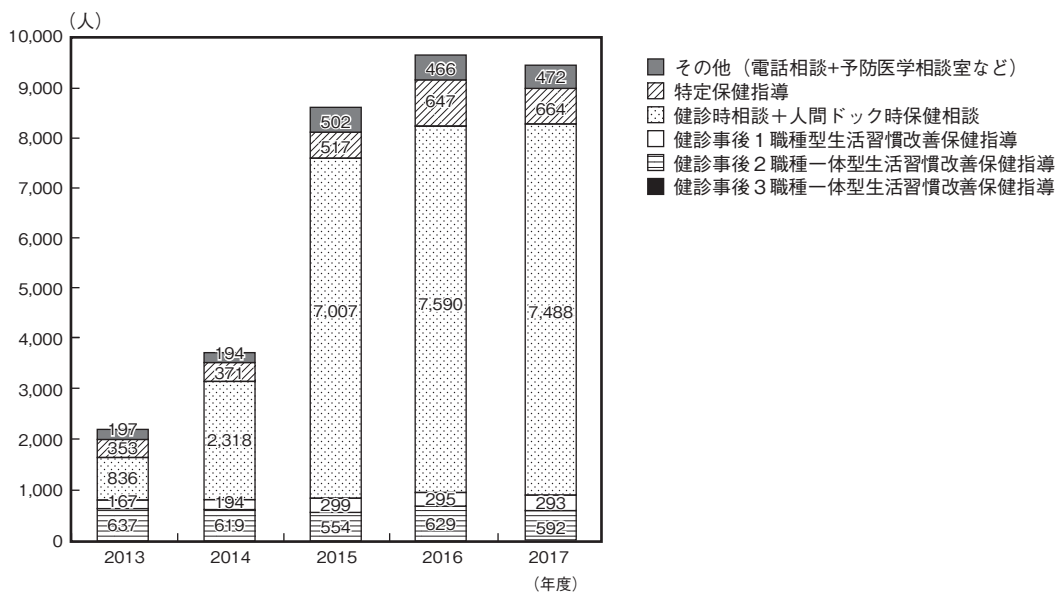
実施数の内訳は、個別保健指導実施総数9,509人のうち、健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導（a）が592人（6.2%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が293人（3.1%）、健診時・人間ドッ

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）



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

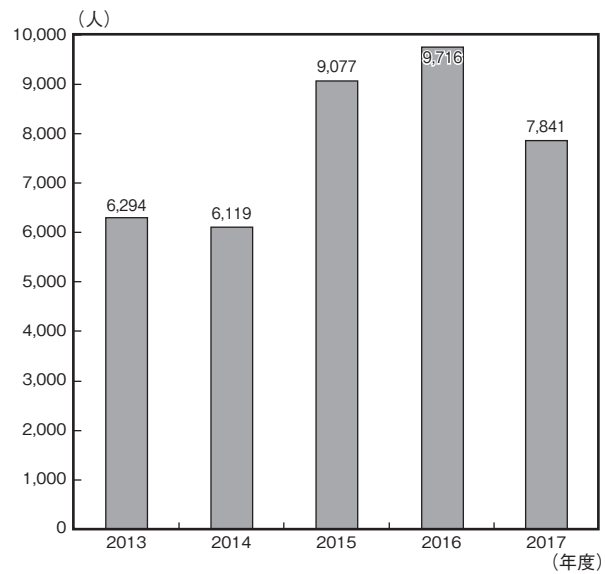
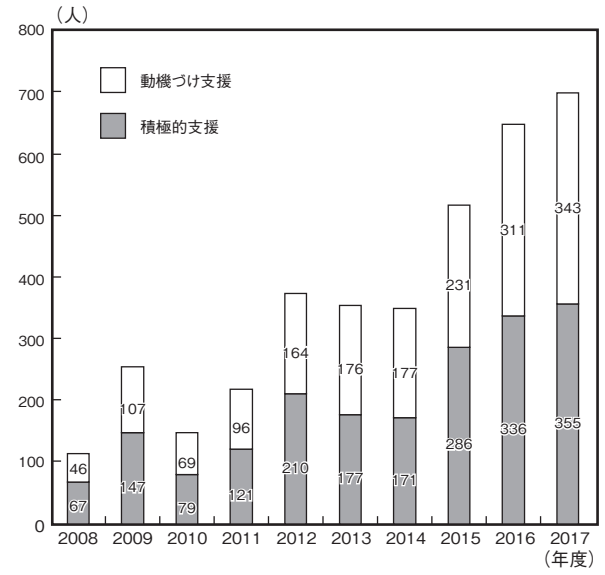


図3 特定保健指導実施数内訳(評価終了者数)



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。

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

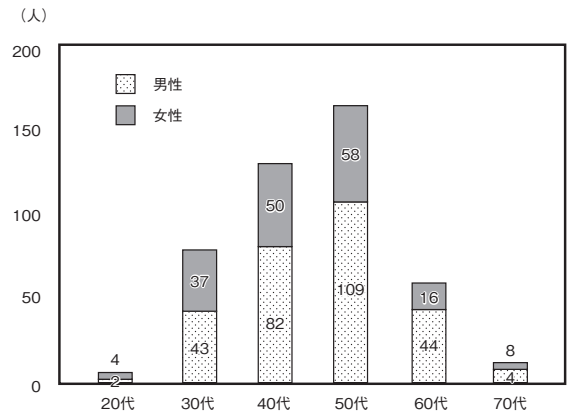


図5 オプション検査相談ができることを知っていたか、人間ドックを選ぶ基準にしたか

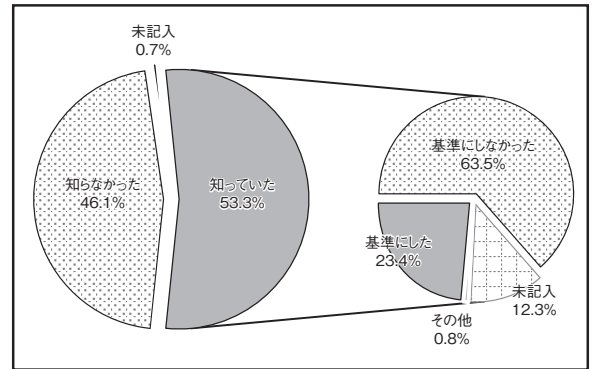
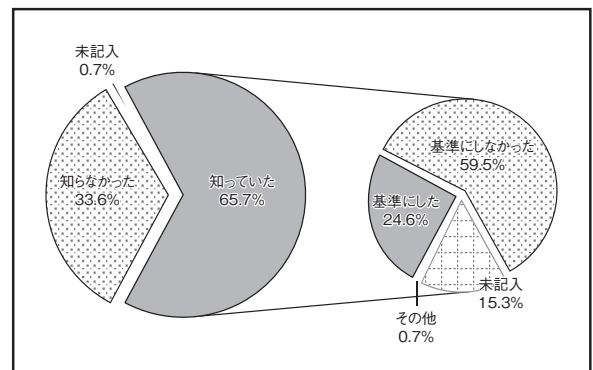


図6 保健相談があることを知っていたか、人間ドックを選ぶ基準にしたか



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」「ド

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

(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

(人)

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)