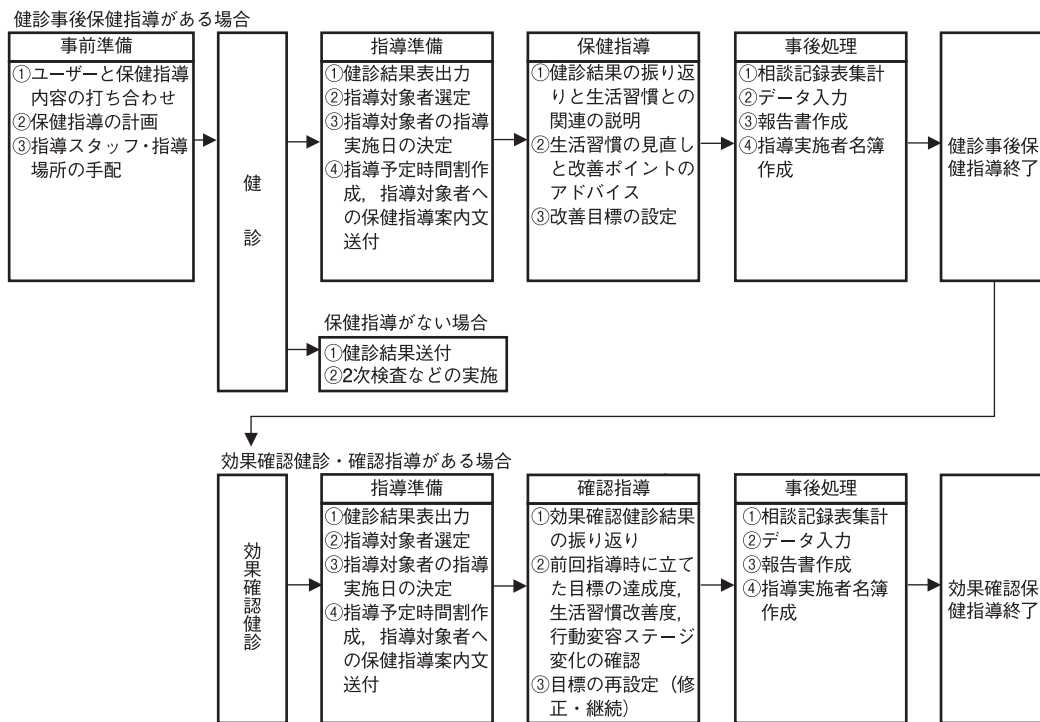


保健指導事業

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。新型コロナウイルス感染症流行下において、より一層の日々の健康維持増進が重要であると考え、継続的に保健指導・健康教育を行った。その結果を以下に報告する。

2021年度の保健指導の実施数と内訳

2021（令和3）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。

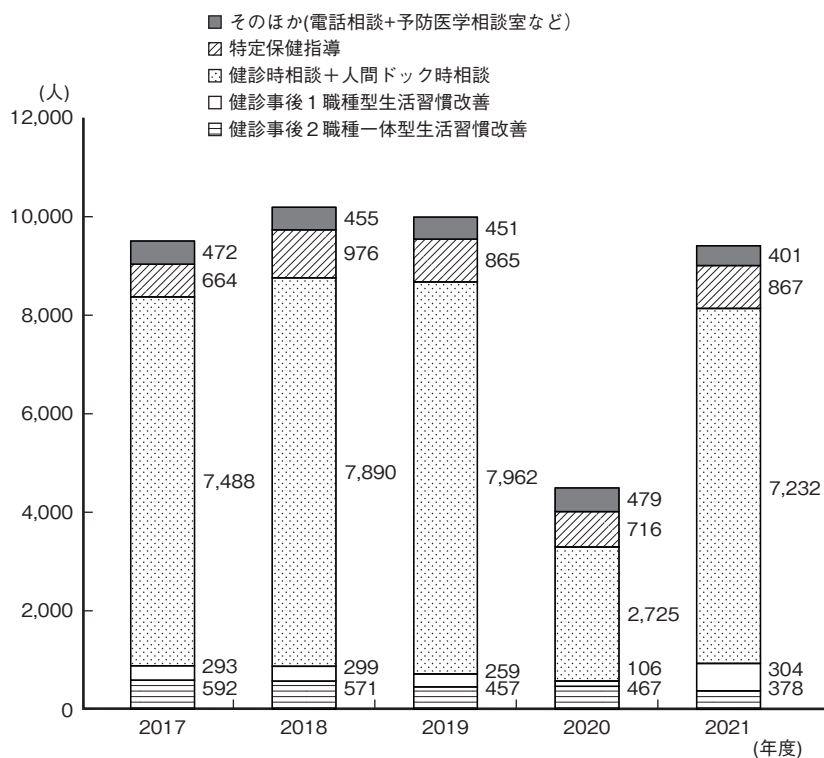
実施数の内訳は、個別保健指導実施総数9,182人のうち、健診事後2職種一体型生活習慣改善保健指導（a）が378人（41%）、健診事後1職種型生活習慣改善保健指導（b）が304人（33%）、健診時・人間ドック時保健相談（c）が7,232人（78.8%）、特定保健指導（d）が867人（9.4%）、その他（e）が401人（4.4%）であった*1。

特定保健指導は初回面接を実施した914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38人を除いた867人（継続率95.8%）を実施数とした（図3）。

集団指導実施総数は792人であった。

2020年度は、個別保健指導・集団指導ともに大きく減少となったが、2021年度の個別保健指導は新型コロナウイルス感染症流行前とほぼ同様の実施数となった。感染症流行下であったが、

図1 個別保健指導実施数 推移（外来栄養除く）



2020年まで実施を見送っていた保健事業を実施したいと考える事業所や健康保険組合が多かったためと考えられる。徐々にテレビ電話システム（ICT面談）の準備もかない、それらを活用した遠隔保健指導・遠隔健康相談も増加した。特定保健指導でみると2020年度は20%程度であったが、2021年度は30%程度となった。各種施設内健康教育も動画活用を継続し、感染対策をしながら健康情報の提供を行った。

本稿では、健康診断集計結果と保健指導を連動させた健康づくり支援の取り組みおよび「健康な食・食環境」認証取得に向けた取り組みについて報告する。

※1 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分となる形式

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

図2 集団保健指導実施数 推移

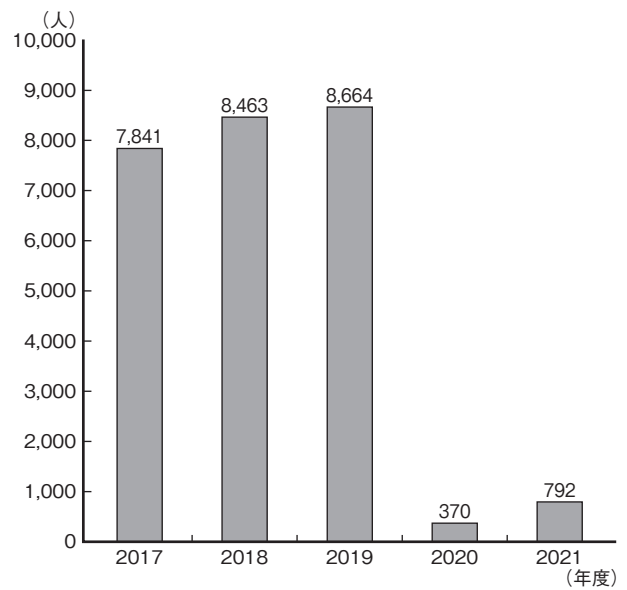


図3 特定保健指導実施数 内訳（評価終了者数）

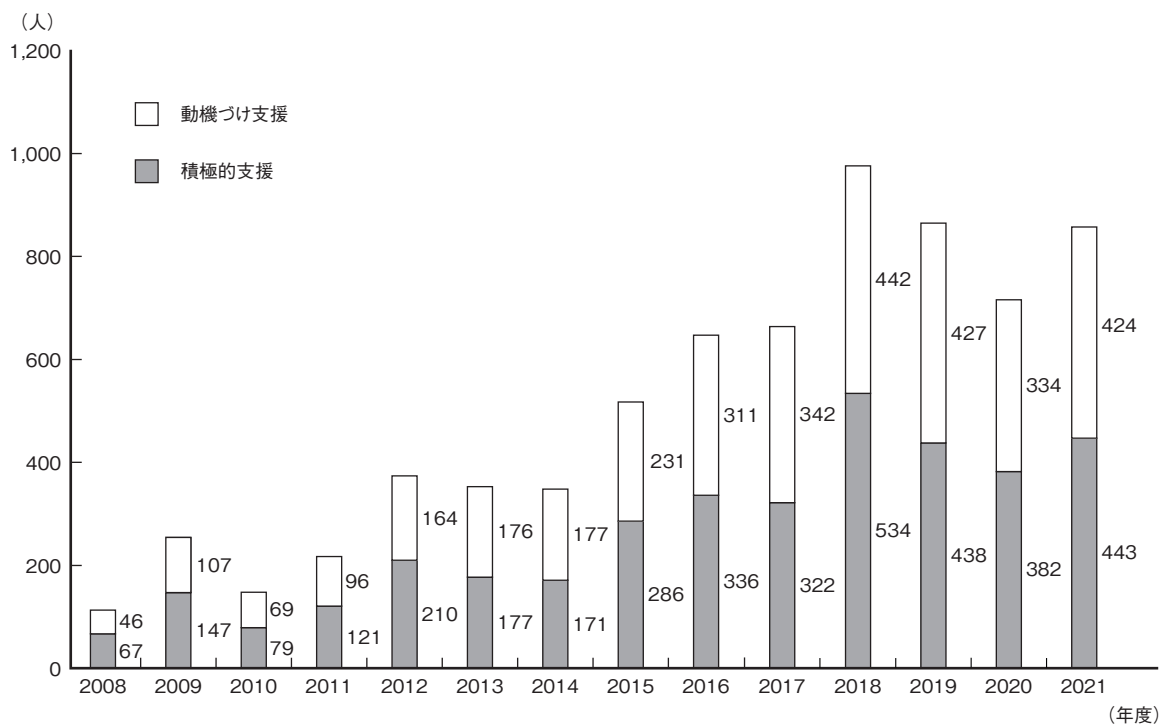


表1 保健指導実施数

指導方法	指導形式	指導パターン	担当者	委託形式	実施形式	健康/自治体数		事業所数 (延べ数)	実施日 (延べ数)	専門職人数 (延べ数)	保健指導実施人数	
						健康/自治体数	事業所数				男	女
1. 健診事後指導 (a)	2 職種型	管理栄養士・健康運動指導士	小計	随時契約	出張指導	1	1	1	76	168	285	93
				定期契約	来館指導	1	1	1	3	3	2	1
				出張(遠隔)指導	1	6	12	123	6	129		
2. 健診事後指導 (b)	1 職種型	保健師	小計	通年契約	定期出張指導	2	4	4	42	42	138	34
				定期契約	定期出張指導	4	11	57	57	57	263	41
				定期契約	出張相談	0	0	0	0	0	0	0
3. 健診時相談 (c)	1 職種型	保健師	小計	随時契約	来館相談	-	-	-	76	76	165	0
				定期契約	出張相談	0	0	0	76	76	165	0
				通年契約およびサービス	来館相談	-	-	-	265	530	4,505	2,540
4. 人間ドック時相談 (c)	1 職種型	管理栄養士 健康運動指導士	小計	サービス	来館相談	-	-	-	10	10	4	6
				サービス	来館相談	-	-	-	6	7	5	2
				サービス	来館相談	-	-	-	0	0	0	0
5. 特定保健指導 (d)	1 職種型	保健師	小計	集合契約	出張および	2	2	2	-	-	1	1
				随時個別契約	出張および	20	-	-	-	-	735	130
				随時個別契約	出張指導	22	2	-	-	-	736	131
6. その他 (e)	1 職種型 1 職種型 1 職種型	管理栄養士 保健師 管理栄養士	小計	保険診療	来館相談	-	-	-	20	31	15	16
				サービス	電話相談	-	-	-	-	-	187	201
				随時契約	出張指導	1	1	1	1	2	6	7
集団指導	1 職種型 2 職種型 1 職種型 3 職種型	保健師・管理栄養士 健康運動指導士 管理栄養士 保健師・管理栄養士・健康運動指導士	小計	随時契約	出張かつ	1	1	1	1	1	2	208
				随時契約	出張指導	1	1	1	1	3	6	2
				随時契約	出張指導	9	12	86	165	357	435	
集団指導合計		9		12	86	165	357	435	792			
個別指導		37		27	580	1,020	6,514	3,460	9,974			

(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：外来栄養士；本会クリニック受診者のうち医師より栄養指導の進捗が必要とされた方に実施する栄養指導。外来栄養指導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する質問等に対する随時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た随時契約とし、随時依頼され受託する方式を随時契約とした

e：電話相談などを指す

健康診断集計結果と保健指導を連動させた健康づくり支援の取り組み

～衛生委員会における健康診断集計結果報告会の実施～

健康診断を受託しているA社より依頼を受け、健康診断集計分析結果の報告を行った。この報告はICTシステムを活用し遠隔にて1時間程度実施した。A社の衛生委員会にアドバイザーの立場で参加し、衛生委員を含めた社員総勢33人が聴講した。取り組みの具体的な内容は下記の通りである。

- 1) 2021年度のA社の健康診断集計と分析を実施
- 2) 保健相談時に収集した生活習慣の傾向について集計と分析を実施

3) 健康課題を下記の通り抽出した

- ①糖尿病関連検査数値の有所見率の上昇
- ②生活習慣病関連項目問診回答の悪化

・「朝食を抜くことが週に3回以上ありますか」に、「はい」と回答した方が増加

・「就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ありますか」に、「はい」と回答した方が増加

・「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか」に、「いいえ」と回答した方が増加

4) 具体的な健康づくり施策の提案

リモートワークの継続により、食事リズムの乱れ、

選択する食事内容の偏り、身体活動量の低下があると考え、下記の改善策を提案した。

- ①バランスのよい食事(メニューの組み合わせ方)、体内時計を調整する食事の摂り方
- ②身体活動量を増やすための活動と活動目標例、運動実施の際の注意点
- ③パソコン作業によるストレスを低減する方法(ストレッチ動画を配信)

ストレス対策については、リモートワークによって仕事とプライベートの切り替えが難しい方が多い様子であったため、ストレスサインの確認方法、マインドフルネスについて講義を行った。マインドフルネスについては実際に体験していただいた。

「健康経営」に取り組む企業も増えているが、それらを推進していくにあたって、企業の健康管理担当者が自社の健康状態を理解し、課題を把握できることが大切である。また、改善施策実施においては、担当者自らが体験することで、より実践に生かせられると考えられる。健康管理担当者に寄り添い、ニーズを聞き取り、よりよい提案をすることで、今後もより多くの企業に活用してもらえるよう工夫していきたい。

「健康な食事・食環境」認証取得に向けた取り組み

(1)「健康な食事・食環境」認証制度について

日本人の食料消費の8割は加工品と外食であり、2015年度の国民健康・栄養調査結果では、外食や

表2 スマートミールの基準

スマートミールの基準		ちゃんと	しっかり
スマートミールの基準		450～650kcal未満 栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 女性や中高年男性の方向け	650～850kcal 栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい 男性や身体活動量の高い女性の方向け
主食	飯、パン、麺類	(飯の場合) 150～180 g (目安)	(飯の場合) 170～220 g (目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～120 g (目安)	90～150 g (目安)
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140 g以上	140 g以上
食塩相当量		3.0 g未満	3.5 g未満

中食の利用が多い人は、栄養バランスのよい食事の摂取頻度が低い傾向が示された。こうした背景から、2018年に「健康寿命の延伸」のための施策の一環として、栄養バランスのよい食事（以下、スマートミール）^{※2}を健康的な環境で提供する事業所等を認証する制度が立ち上げられた。

スマートミールの基準には2パターン（表2）あり、日本栄養改善学会をはじめとした生活習慣病関連学会、健康経営推進団体のコンソーシアムにより審査、認証が行われる。2021年度、本会は人間ドックで受診者に提供している弁当「彩食健美膳」で本認証を取得した。その取り組みについて報告する。

[2] 本会の取り組み

2021年4月から提供する「彩食健美膳」の献立を、スマートミールの「しっかり」の基準に沿うものに検討し、弁当業者と協議しながら作成した。本会では9年前より、受診者への食育を目的として、献立に関して以下のルールを決めている。

1. 1食あたり野菜は120 g以上使用。食塩量は3 g台。食事バランスガイドで照らし合わせた時にバランスのとれている献立にする。
2. 毎年健康や栄養に関するテーマを設け、それに沿った献立、情報提供で食育を実施する。

また、これまでの受診者へのアンケート結果を元に、白米と雑穀米、肉と魚の両方の提供や、副菜の使用量を200 g台に増量するなど少しずつ改善を図ってきた。これらの取り組みの一部はスマート

ミールの基準にも含まれており、今回、基準を満たすために新たに大豆製品を取り入れた（図4）。また、スマートミールに関する情報提供のための媒体（ポップメニュー、ちらし、スライド）を作成した。

[3] 今後に向けて

受診者からは、スマートミールを食べることで、普段の食事との違いを感じることができたという声をいただいている。今後も本会内外でスマートミールを体験していただく機会を増やし、健康保険組合や事業所などの「健康経営」の取り組みにも寄与していきたい。

※2 スマートミール認証制度は、健康な食環境整備を目指した「健康な食事・食環境」推進事業の一環として行われている制度。外食・中食・事業所給食で、スマートミールを継続的に、健康な空間で提供している店舗や事業所を認証する制度であり、認証は日本栄養改善学会など複数の学会等からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行う。

おわりに

新型コロナウイルス感染症との共生は続いている。各個人の健康への意識も高まって、「より健康でありたい」と願って健康相談に来てくださっていると感じている。私たちへ期待を持って相談に来てくださる一人ひとりにしっかりと役立っていくことが求められる。今後も、都民のより一層の健康増進に向け、努力を怠らず精進していきたい。

（文責 加藤京子）

図4 2021年度「彩食健美膳」

