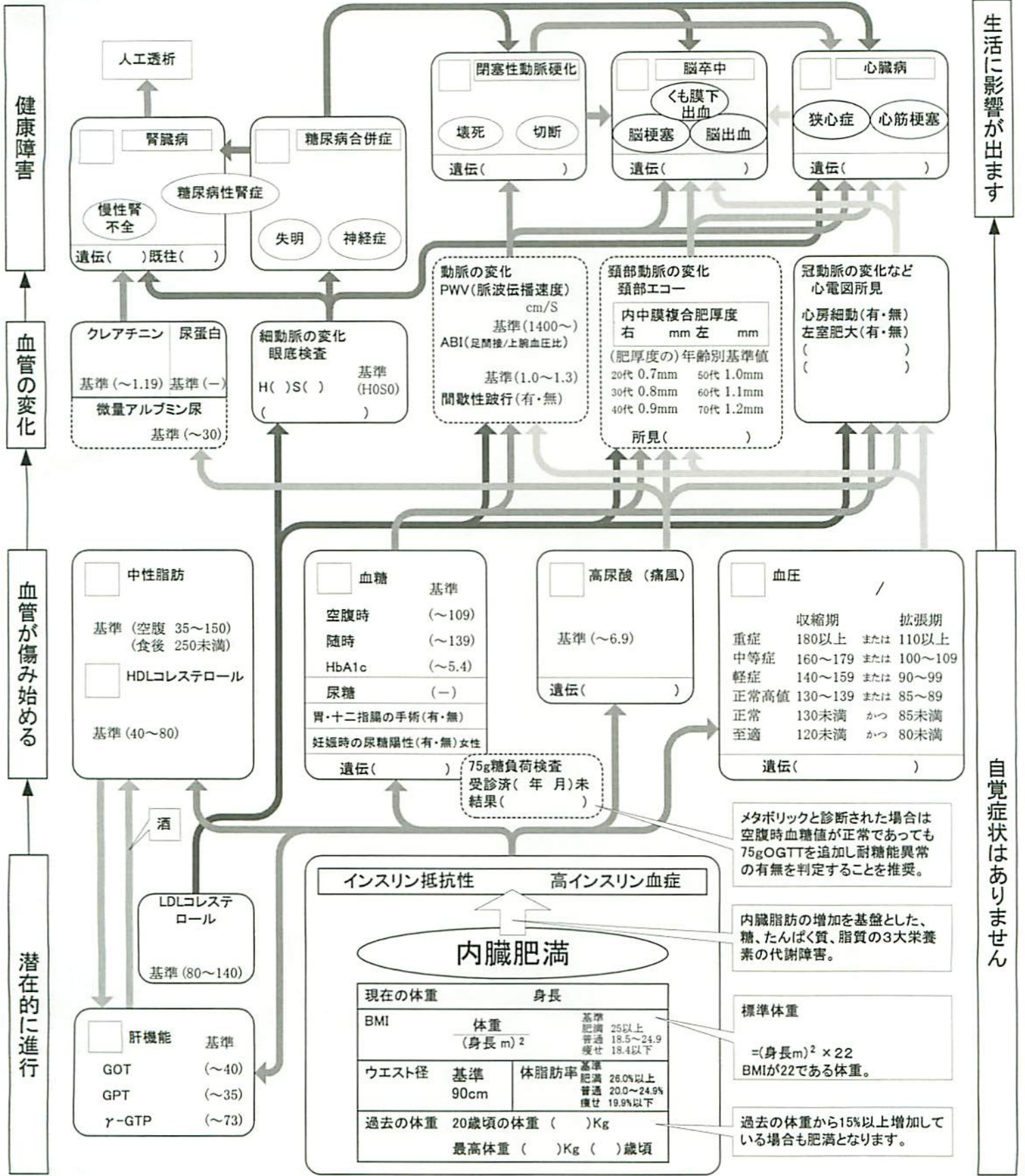


「早世、障害の予防のために」

さん 才女

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

治療中の疾患は口の中に「治」を入れる。 点線枠は精密検査。 判定値が4以上のデータには色が付いています **4 5 6 7 8 9**



見暮つらめしるを

職種 ()

飲酒量(日本酒、ビール、焼酎)

たばこ(本/日)

酒の肴の種類

0時 6時 12時 18時 24時

神奈川県藤沢市 < 年1回の個別の健康相談 >

目的

生活習慣の変容により、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満症の予防・改善（一次および二次予防）を行う。

内容

健診後の事後指導として、原則的に1年に1回、約60分の個別健康相談を看護職が行う。指導内容は生活習慣が中心であり、運動、栄養、喫煙、飲酒に関するものが主なものである。

健診と問診票の結果から、生活習慣病と生活習慣の状況を把握してもらい、個別の生活習慣改善の目標を設定する。

特徴

健診結果に基づいてアセスメントを行い、生活習慣病関連の指標（検査結果）改善を目標として、ライフスタイルの変容が行われるよう支援する。

希望者には、集団教室への参加も可能としている。

実施状況

- ① 健診結果の説明：生活習慣調査票及び健診結果表から生活習慣度、疾病度を算出し、参加者へ説明する。
- ② パーソナルデータ作成：家族構成、既往歴、主治医の有無、生活リズム等を聞き取る。
- ③ 健康づくり目標作成：参加者及び支援スタッフがそれぞれに1年間の具体的な目標を立てる。
- ④ 健康づくりファイル配布：健診結果やパンフレット類のファイリングに使用し、健康管理を自ら行えるように促す。
- ⑤ 集団教室への参加を勧奨し、個別の支援に集団による支援を組み合わせることで、生活習慣改善に役立つ知識・技術の提供を効果的に行う。集団教室のメニュー設定にあたっては、市が実施する既存

の保健事業を活用する。参加者が自身の状況に応じて教室を選んで参加する形である。

- ⑥ 1年後、再度健診を受診した後の事後支援として、健康相談を実施し、健診結果表をもとに1年間の効果を確認し、目標の実践状況を振り返り、必要に応じて目標の修正を行う。

あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <健康度評価>

目的

対象者が、健康増進・生活習慣病予防の第一歩である健康状態や生活習慣について理解し、自らのデータ等をもとに自分に適した健康づくりを始めることができるように情報提供することを目的とする。

内容

対象者の健康度について、「運動」・「食事」・「休養」・「喫煙」・「飲酒」などの生活習慣チェックや、基礎体力を知るための「体力チェック」、また、自覚症状、臨床検査などの「メディカルチェック」から総合的に分析する。コースは、「簡易コース（成人）」、「簡易コース（高齢者）」、「Aコース」、「Bコース」、「総合コース」及び「フォローアップコース」の6コースがある。

特徴

健康度評価の結果については、①身体状況の理解、②生活習慣の課題、③性別・年齢などライフステージにあわせた情報、④対象者本人の希望する事柄等を中心に説明し、健康行動のセルフチェックを行いながら、次回の健診に目標をもっていくよう働きかけている。

実施状況

<Bコースの場合>

項目：血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、ウエスト周囲径
メディカルチェック（安静・負荷心電図等）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体力チェック（推定最大酸素摂取量、筋力等、）

健康度評価の項目ごとに対象者本人のデータに基づき、結果と結果の説明コメント、アドバイス等をA4版13枚程度にまとめて説明。

個別への説明は、対象者ごとの課題や生活習慣に焦点を絞り、可能な限りほめることを中心に行う。

説明時間は対象者ひとりにつき15～20分程度。

説明資料の内容（例）は以下の通りであり、

| | 説明資料 | 内容 |
|----|----------------|---|
| 1 | 総合結果表 | 生活習慣・検査データの総合評価のグラフ化 個々の生活習慣の現状とアドバイス及び対象者の行動ステージ |
| 2 | 検査結果表1 | 検査データの3か年の経年変化(実測データと基準値) |
| 3 | 検査結果表2 | 検査データの3か年の経年変化のグラフ化と説明コメント |
| 4 | あなたの動脈硬化危険度は | 対象者の動脈硬化に関するデータのまとめ 動脈硬化に関する情報 |
| 5 | 体力測定結果 | “ブラザ”の平均と対象者のデータの表示と比較 |
| 6 | 全身持久力結果表 | 前回と今回の比較 |
| 7 | 運動おすすめメニュー1 | 対象者に適した運動の具体例① (ウォーミングアップ、運動の強さ、種目、時間、頻度等) |
| 8 | 運動おすすめメニュー2 | 対象者に適した運動の具体例② (筋力トレーニング、クーリングダウン) |
| 9 | 食事バランスチェック結果表1 | 栄養素バランスの前回と今回の比較 エネルギー摂取の内訳(理想の状態、今回、前回の比較) |
| 10 | 食事バランスチェック結果表2 | 食品バランス(基準量、摂取量それぞれについて今回と前回の比較) 基準量を満たす食品の例 食事の注意点と具体的な内容(増やす食べ物、減らす食べ物、病態別アドバイス) |
| 11 | ストレスチェック結果表1 | 「あなたのストレス度」の評価 「日常生活の様子」、「ストレスの原因」、「心と体の反応に影響を与える他のこと」の前回と今回の比較 |
| 12 | ストレスチェック結果表2 | 対象者のストレスのタイプ ストレス管理のためのアドバイス 自分のストレスのチェック |

(参考)

- ・ 集団にて説明を実施する場合は、説明時間は病態や疫学の内容も含めて、40～60分
- ・ 健康診断の結果がわかるようになること、「では、あなたは何からはじめますか?」「そのようにして続けますか?」と質問し、各自で行動目標を設定

あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <生活習慣病予防教室（1日実践型）>

プログラムの目的

本プログラムは、生活習慣病予防の基礎知識を身につけ、生活の中に取り入れていくことができるように、本人が目標を設定することができるように支援をする。

プログラムの特徴

プログラムは1日コースであり、健康度評価や実技・実習を行うことを通じて、本人が自ら目標を設定するまでのものである。

プログラムの流れ

- 10:00～11:00 健康度評価Bコース・測定
血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック（安静・負荷心電図など）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体力チェック（長座体前屈）
- 11:00～12:00 講義
「生活習慣病予防のための運動」
「生活習慣病について」
- 12:00～13:00 実技・実習
バランス弁当試食
- 13:00～15:00 実技・実習
運動プログラム
（エアロビックダンス、アクアエクササイズ）
- 15:00～16:00 健康度評価結果説明
（終了後、希望者のみ個別指導）

富士電機リテイルシステムズ(株) < 定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談 >

< 定期健康診断後の保健指導 >

職域においては、労働安全衛生法に基づき、一般の労働者は1年に1回定期健康診断を受けることが義務付けられている。この定期健康診断は単に医療度のスクリーニングとして捉えられるのではなく、対象者が自分の健康を振り返り、それをきっかけにより高い健康を獲得できる機会へとつなげることが重要である。

< 疾病予防のための保健指導 >

定期健康診断で、「異常なし」「経過観察」「定期観察」と判定された者への保健指導は、今後いかに疾病を予防し、健康な生活を維持していくのかをポイントとする。定期健康診断はある一時点での健康度をみているため、その時点では異常や問題がなくても生活習慣に改善点がある場合、健康度としては問題

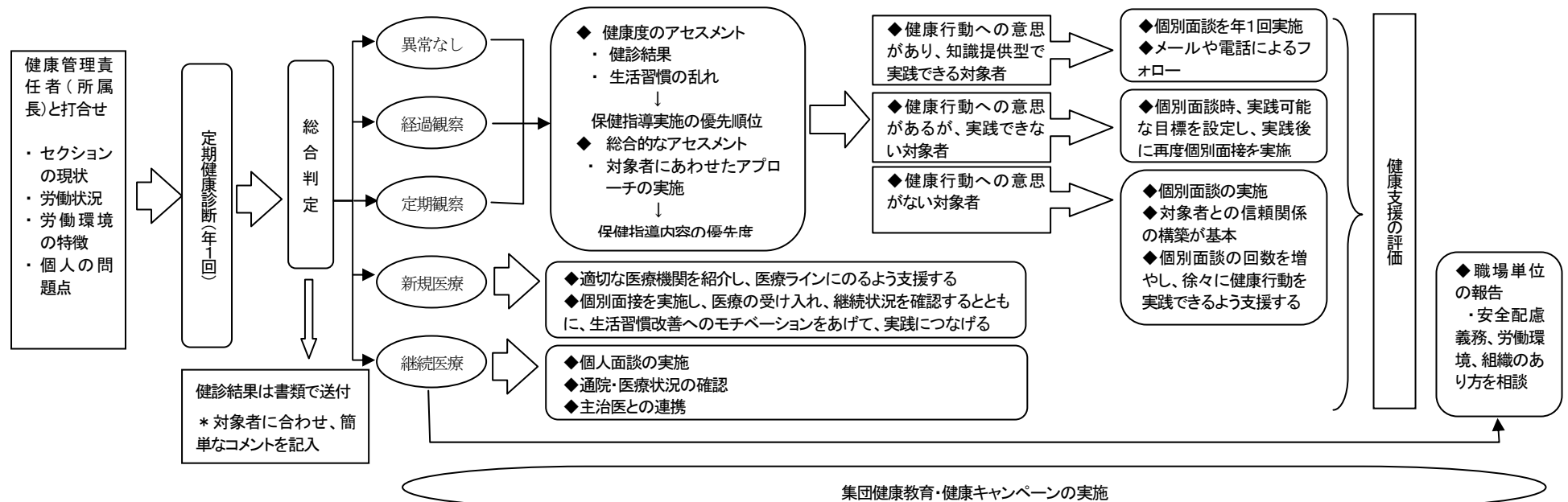
がある。

< 職域での健康管理 >

対象者を全員把握し、毎年1回、必ず個人面談を実施していることから、優先度をつけながら指導、健康支援することが大切である。結婚、子どもの誕生、昇格、親の死、友人の死など様々なライフイベントをきっかけに、健康感が大きく変わったり、健康行動への欲求が高くなることもある。このような機会を逃さず、効果的に保健指導をしていくことも重要である。

< 職場全体のポピュレーションアプローチ >

集団での健康教育や健康キャンペーンなどで、職場全体の健康に関する意識を高め、健康を維持して元気で働くことがあたりまえの企業文化を形成していくことも重要な取り組みである。



<生活習慣病予防における集団健康教育>

1年に1~2つのテーマを設定し、本社・支社をまわり、集団での健康教育を実施している。

テーマは、ダイエットプログラム・禁煙プログラム・身近でできる運動(バランスボール)の体験学習などである。

その他、毎月の社内報や健康づくりサイト(社内イントラネット)、健康づくりキャンペーン・リテイルラリー「アリとキリギリス」(活動得点と生活習慣をカードにプロットし、みなで競い合うもの)などを利用して、アプローチしている。

<個別面談時の教材>

既存のパンフレットを対象にあわせた内容で指導しながら話し、渡している。

<数年の医療率等の経過>

| 年度 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 |
|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------------------|------------|
| 医療率 (%) | 12.1 | 10.7 | 9.5 | 9.7 | 11.1 | 12.0 |
| 長期休 業者 | 19名 (7名) | 9名 (4名) | 8名 (2名) | 6名 (1名) | 16名 (2名) | 7名 (1名) |
| 平均年 齢(歳) | 38.9 | 39.0 | 39.8 | 40.8 | 41.1 | 42.2 |
| 備考 | | | | | 2002年に他社を吸収合併し、構成人員に変化 | |

<リテイルラリー(健康キャンペーン)の結果>

| | 2000年 | 2001年 | 2002年 |
|--------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 成功率 | 90.0% | 73.4% | 82.5% |
| 成果 (体重減少) | 平均-1.3kg 最高-3.0kg | 最高-6.0kg 最高体脂肪 -9.3% | 平均-2.1kg 最高-14.0kg |