

# JCHOけんぽのスマートライフステイ in玉造

## 団体の概要

- (独)地域医療機能推進機構とは、全国社会保険協会連合会・(財)厚生年金事業振興団・(財)船員保険会の3つの病院グループが平成26年4月にRFOが改組し発足するJCHOが直接運営する病院組織である。

## 事業(プログラム)応募の背景

- 当健康保険組合のデータヘルス計画に基づき、医療費増加の抑制すると共に、加入者の疾病予防・生活習慣の改善・健康の保持増進に寄与するため。

## 多機関・多職種連携において工夫した点

- 保健指導事業者及び会場運営事業者が共に過去から委託契約関係が継続しており、スムーズな実施(役割分担・意思統一・当日の連携等)につながった。

## 事業(プログラム)の選定基準

- 40歳以上の特定保健指導(積極的支援)対象の男女。糖尿病リスク保有者を優先(HbA1c5.6以上6.4未満)を選定。

## 募集方法

- JCHOグループ【全国に約60事業所】に対して、スマートライフステイin玉造の参加者募集のチラシを配布。

## チーム運営組織・体制づくり

代表団体  
地域医療機能推進機構  
健康保険組合

- 運営管理・スケジュール管理
- 参加者の募集及び選定
- 関係機関との調整(施設等)

参加団体  
(独)地域医療機能推進機構  
玉造病院及び健康増進ホーム玉造

- 運動指導・温泉療養指導
- 観光ウォーキング
- 宿泊・送迎

協力団体  
(株)保健支援センター

- 保健指導講義
- 個別面談指導
- 電話・メールにて継続支援

## 👣 松江城下観光ウォーク 👣

開催日の7月8日に松江城が「国宝」に指定されました！



スマートステッププログラム内容：2泊3日間

日程：2015年7月8日(水)～2015年7月10日(金)  
 開催地：島根県松江市 健康増進ホーム玉造  
 参加人数：14名参加(男性12名 女性2名一県外参加率100%)

1日目	担当者	内容
13:00~	健康増進ホーム	オリエンテーション
14:30~	保健支援センター	講義・〇×ゲーム・グループワーク
18:00~		夕食(糖尿病食)
19:00~	温泉入浴指導師	入浴指導(VTR視聴)
2日目	担当者	内容
9:00~	保健支援センター	グループワーク
10:15~	理学療法士	運動実践教室(ストレッチ・筋トレ)
11:30~	健康増進ホーム	観光ウォーキング
18:00~		夕食(糖尿病食)
19:00~		入浴
3日目	担当者	内容
9:00~	保健支援センター	講義・個別面談等
11:30~	保健支援センター	オリエンテーション

【JHCO健保スマートライフステイポイント】

- ①2泊3日という期間を設けました。
- ②グループワークに加え、個人面談の時間を最終日に設け、各人にあった生活習慣改善の目標を設定しました。

グループワーク



運動実践風景



個別面談



最終日に支援者の思いを込めた似顔絵入りのメッセージカードをお渡ししました。

▼面談時、参加者の希望に合わせ、電話又はメールの利用コースの選択を実施。

継続支援内容：面談後6ヶ月間

\*継続コースの選択希望は、電話支援7名、マイページ(WEBメール)支援7名となりました。



▼タイプ判定のシステム

**数値改善**  
(初回時からの体重増減値)

**行動**  
(健康目標の実践状況)

**意欲**  
(健康づくりへの取組意欲)

A 意欲満々 積極的タイプ		B 取組み偏り・ 仕方なく行動タイプ		C1 やる気はあるが行動に 移せないタイプ						C2 関心ゼロタイプ																
27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ゾーン12				11		10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		

右記→独自の判定基準

生活習慣の変化、体重・腹囲等の評価実施。  
 又独自の判定で一ヶ月ごと『対象者の行動と意欲の変化のタイプ評価を実施。』



保健指導用専門ツール

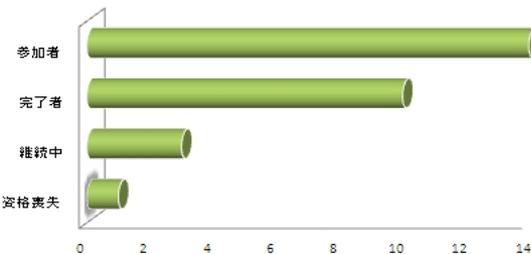


WEB支援イメージ

# 数字でみる成果！

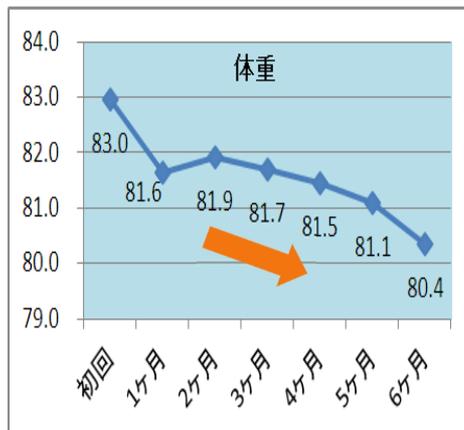
## 継続率

参加者	14人
完了者(2016/1/26現在)	10人
継続中(完了予定)	3人
資格喪失	1人



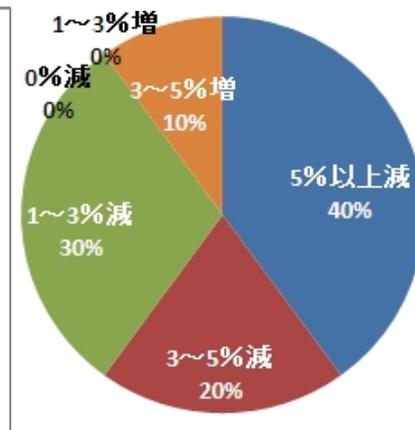
\* 継続率は100%を予定  
(資格喪失者1名を除く)

## 体重変化



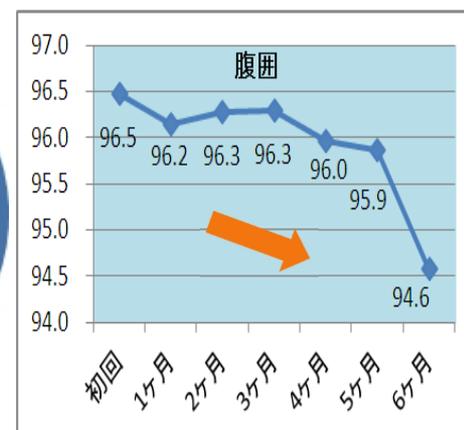
\* 体重が平均で**2.6kg**  
減少しました。

## 体重増減率



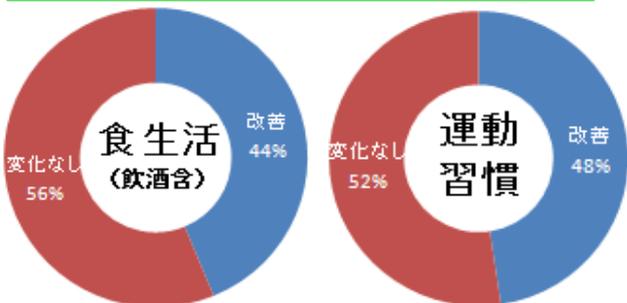
\* 9割の完了者が体重減  
につながりました。内6割  
が3%以上減少しました。

## 腹囲変化



\* 腹囲が平均で**1.9cm**  
減少しました。

## 生活習慣の評価時改善率

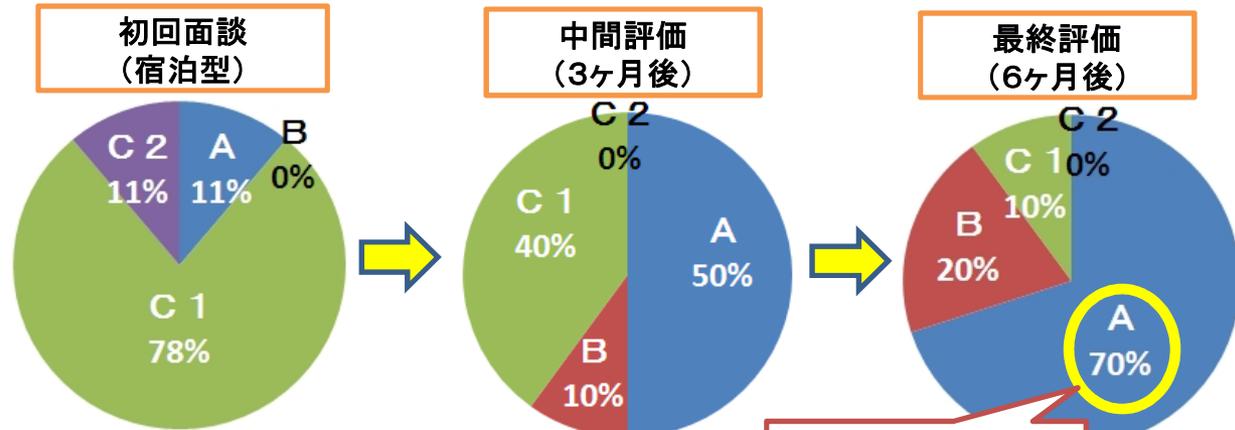


例)・糖分入り飲料をほぼ毎日飲む 6名⇒1名へ減少  
・毎日ほとんど歩く機会がない 5名⇒2名へ減少

初回面談時に課題のあった生活習慣項目  
の4割5分が改善しました。  
禁煙にチャレンジした方が3名おり、内1名  
は禁煙の成功もしました。

## 独自判定！ 行動と意欲のタイプの変化

利用者の健康づくりへの認識度により利用者を分類する「意欲と行動のタイプ」を独自判定した結果、最終評価時には参加者の70%が意欲満々な積極的タイプ(Aタイプ)に変わりました。



\* 前項の「行動と意欲のタイプ」の判定基準にてタイプ分類。  
(株)保健支援センター提供

自ら問題解決できる  
タイプに変容しました！

# スマートライフスティ保健指導総括

## 支援者が宿泊時に感じたこと

- ・2泊3日、積極的なコミュニケーションに努め、**従来よりも一歩踏み込んだ個別面談**につながった。
- ・好きなことや普段どのように生活しているかなど、従来より**取り巻く環境を知る**ことができた。
- ・最終日、**メッセージカードに支援者の思い**を記入し半年頑張っていこうと動機づけができた。



メッセージカード

## 支援者が継続支援時に感じたこと

- ・宿泊したことで**行動の実践・意欲のUP**の後押しにもなり、成果にもつながったと感じている。
- ・支援者との**距離が縮まった**ことで、従来よりも支援の連絡をすると**親しみをもってすぐに対応**してくれた。
- ・資格喪失者を除く参加者の**継続率は100%**を予定。職種が忙しい方が多かったからか、半数が**マイページ(WEBメール)支援**を選択。継続につながった。(※時間を気にせずいつでもできるのがメリット。)

## 総括

- ・現在完了者の**9割の方が減量**に成功している。
- ・従来の特定保健指導に比べ、**支援者と参加者の信頼関係を強く築く**ことができた。それにより参加者の生活環境に合わせた**できることへの話し合いが円滑にできた**。それが減量につながった。
- ・継続支援では電話支援のみならず**WEBを使った支援も成果**がでた。(※WEB支援でも平均体重減少率は3%以上であった。)
- ・この事業では健保組合が**集客**、会場運営事業者が**環境の準備**、指導専門会社が**ノウハウを活かした保健指導**を担当しそれぞれの**各事業者が強みを生かした**ことによって円滑な実施、成果につながった。

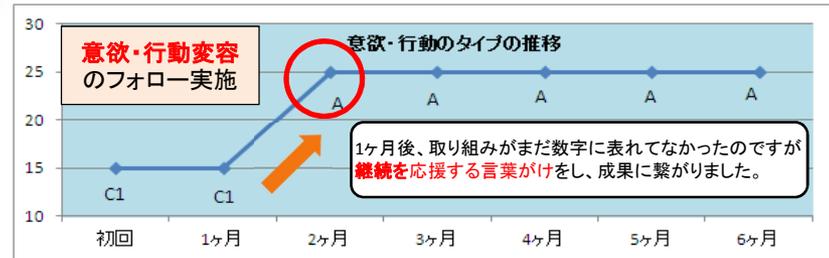
## 参加者の行動と意欲の変化例、感想

- ◆某男性ご参加者の事例  
マイページ (WEB) 支援コースを選択



### 参加者感想

6ヶ月間という短い期間でしたが、毎朝体重計に乗るのが日課となりました。これから体重を気にしていきたいと思えます。



### 支援者の感想

アイスが好きでやめられないという方。ご飯の大盛りはやめ、お菓子を食べる習慣も改善。最後の追い込みで歩数増もしました。毎日歩数と体重測定記録がありました。マイページ(WEB)支援を上手に利用されてお忙しい仕事の中でも継続・成果を出されました

支援の工夫  
専門会社として自社の成功事例の「ことば」・「フレーズ」を再活用し、より成果に繋がる支援をしました。

### 指導専門会社HSCのノウハウを活用

利用者と同じような過去のデータより



利用者に合わせた“効果の高い”支援を実施