

保健指導の事例(効果等)について

株式会社	3件
財団法人	4件

積極的支援

株式会社M

対象者：基本健康診査要指導者

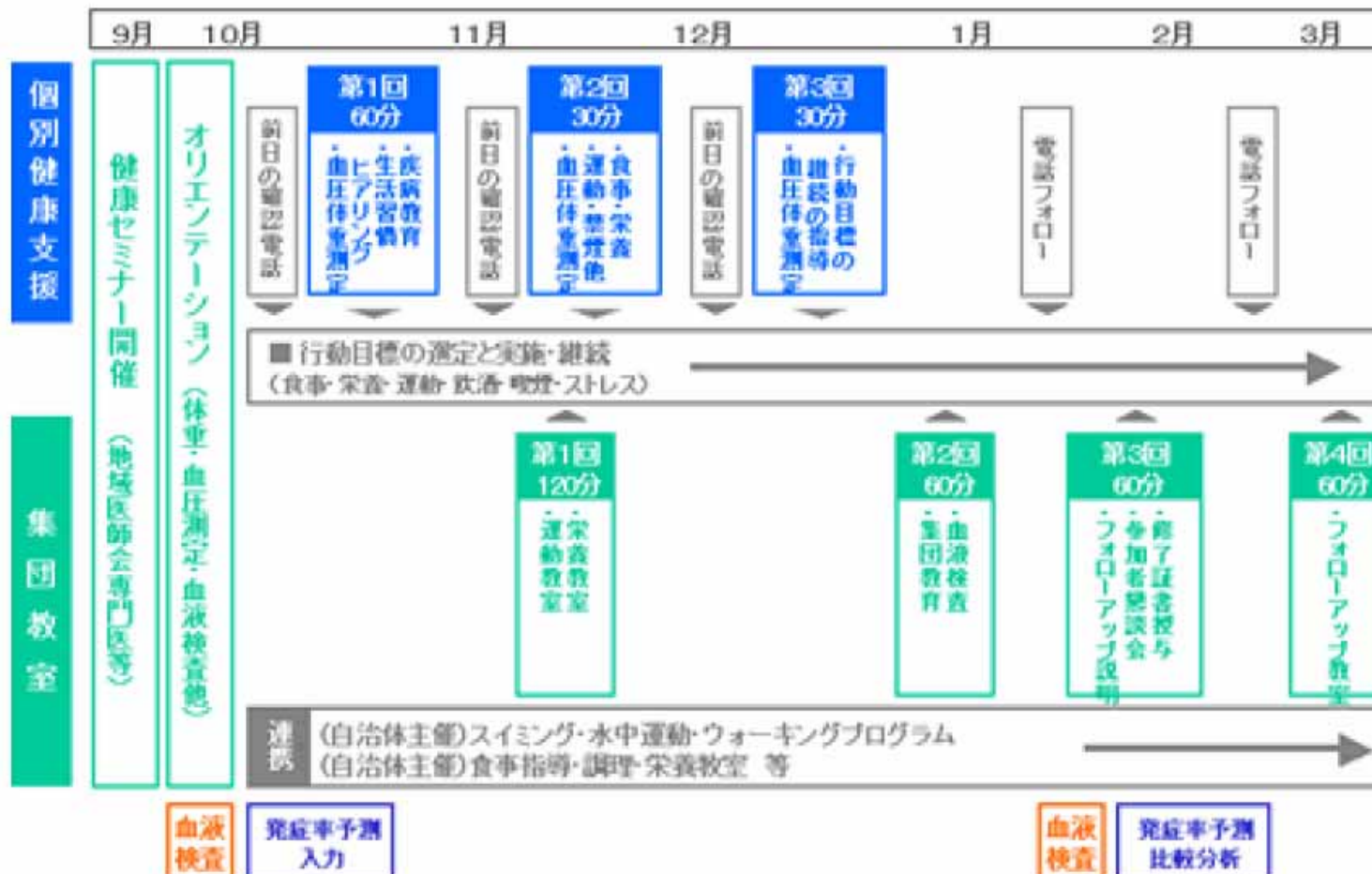
特徴：個別と集団を組み合わせた保健指導

- ・個別面談：計3～6回（初回60分、2回目以降は30分）

- ・集団指導：計1～6回（120分～60分）

期間：6ヶ月

実施者：保健師等の有資格者で独自の教育カリキュラムにより育成された者



動機づけ支援

積極的支援

株式会社Y

〔動機づけ支援〕

対象者：健診後要注意者
（健保組合でピックアップ）
選定方法は個々の委託元で異なる

特 徴：個人毎に記録表を作成し、健康維持のために経過を追っている

内 容：個別面接による事後指導
（健診結果に基づく健康指導）
・生活食事指導
・運動指導
・疾患の内容と生活上の注意点 等
・媒体：リーフレット（汎用版）を配布
（保険者からの依頼による）

面 接：20～30分

回 数：年1回（健診1，2ヵ月後）

〔積極的支援〕

対象者：健診結果におけるBMI 2.5以上の要注意者
（健保組合でピックアップ）
選定方法は個々の委託元で異なる

特 徴：個人毎に記録表を作成し、健康維持のために経過を追っている

内 容：個別面接による事後指導
（健診結果に基づく健康指導）
・BMIに関する指導
・生活食事指導
・運動指導
・疾患の内容と生活上の注意点 等
・媒体：リーフレット（汎用版）を配布
（保険者からの依頼による）

面 接：20～30分

回 数：年2～3回

積極的支援

株式会社K

対象者：希望者

特徴：運動施設を中心とした保健指導

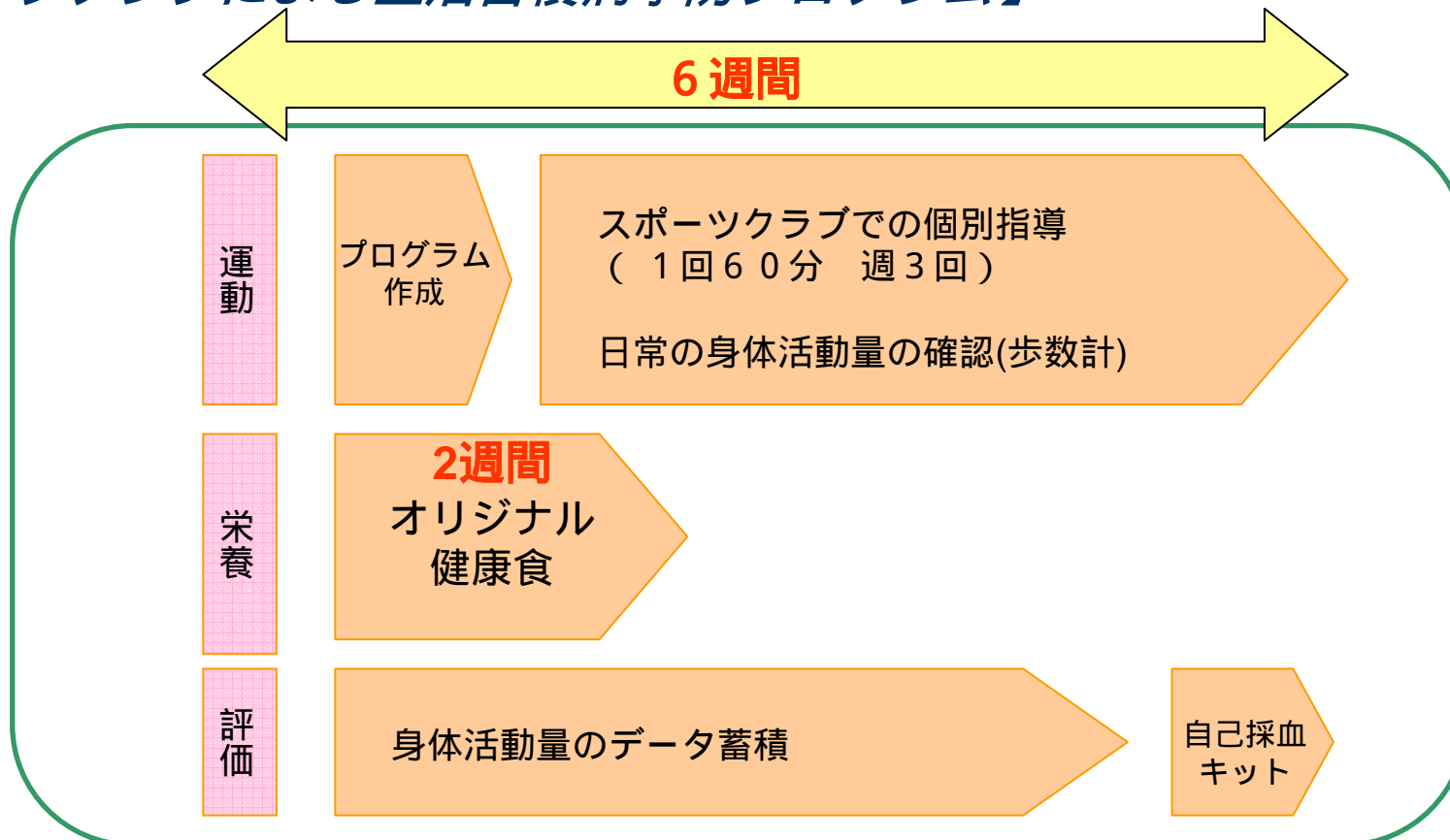
- ・個別指導（週3回 1回約60分）

- ・オリジナル健康食（朝食・夕食）

期間：6週間（オリジナル健康食（2週間分）はオプション）

実施者：当該企業の一定研修を終了した者

【スポーツクラブによる生活習慣病予防プログラム】



動機づけ支援

財団法人A

対象者：希望者
特徴：1日実践型の保健指導
期間：1日（7時間）
実施者：医師、保健師、健康運動指導士等

〔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・
 負荷心電図等)、
 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)

積極的支援

財団法人H

対象者：基本健康診査要指導者等
 特徴：個別面接による保健指導 個別面接5回（初回120分、2回目以降30～60分）
 期間：6ヶ月
 実施者：保健師、管理栄養士等

市町村実施部分
 委託実施部分
 市町村実施部分

期間	内容	実施時間	実施者	自主実践
2か月前	生活習慣病予防教室 ↓ プログラム実践者の体験発表 医師講話「健康生活はじめよう」(60分) 小グループ(10名程度)での話し合い 3パターンのプログラムから選択	120分程度	医師 保健師	運動自主実践 適2回
1か月前	基本健康診査の受診 ↓			
1日目	個別支援 ↓ 検査・各種調査結果の説明 食事調査、バリア調査、ストレス調査の実施 検査・測定(対象疾患による) 小目標の決定、健康ノートの使い方の説明 運動に関する個別支援 運動実践	120分程度	下記の職種のうち、 いずれか1名 保健師 管理栄養士 運動指導員 臨床検査技師	
1か月目	個別支援 ↓ 小目標実践状況の確認 目標の見直しと再設定 生活改善の動機づけの強化(支援材料の使用) 運動に関する個別支援 運動実践	30～60分	「個別支援」と同様	
2か月目	ヘルシーバイキング ↓ カードを利用したバイキング 食生活講話 自宅みそ汁の塩分測定(高血圧該当者のみ) 個別相談(必要時のみ)	120分程度	保健師 管理栄養士	
2.5か月目	簡易検査(検査項目は、対象疾患により異なる) ↓ 血液検査 尿検査 血圧測定	10～30分		
3か月目	個別支援 ↓ 内容は、『個別支援』と同様 簡易検査の結果説明	30～60分	「個別支援」と同様	
4か月目	個別支援 ↓ 内容は、『個別支援』と同様	30～60分	「個別支援」と同様	
5か月目	個別支援 ↓ 内容は、『個別支援』と同様	30～60分	「個別支援」と同様	
6か月目	最終検査・測定 ↓ 健康度指標調査票の回収 各種検査・測定	60分	保健師 管理栄養士 看護師等	
	最終報告会 ↓ 参加者全体の結果報告 小グループによる意見交換 アンケート調査 フォローアップ期の支援内容の説明	120分程度	保健師	

積極的支援

財団法人S-1

対象者：基本健康診査要指導者

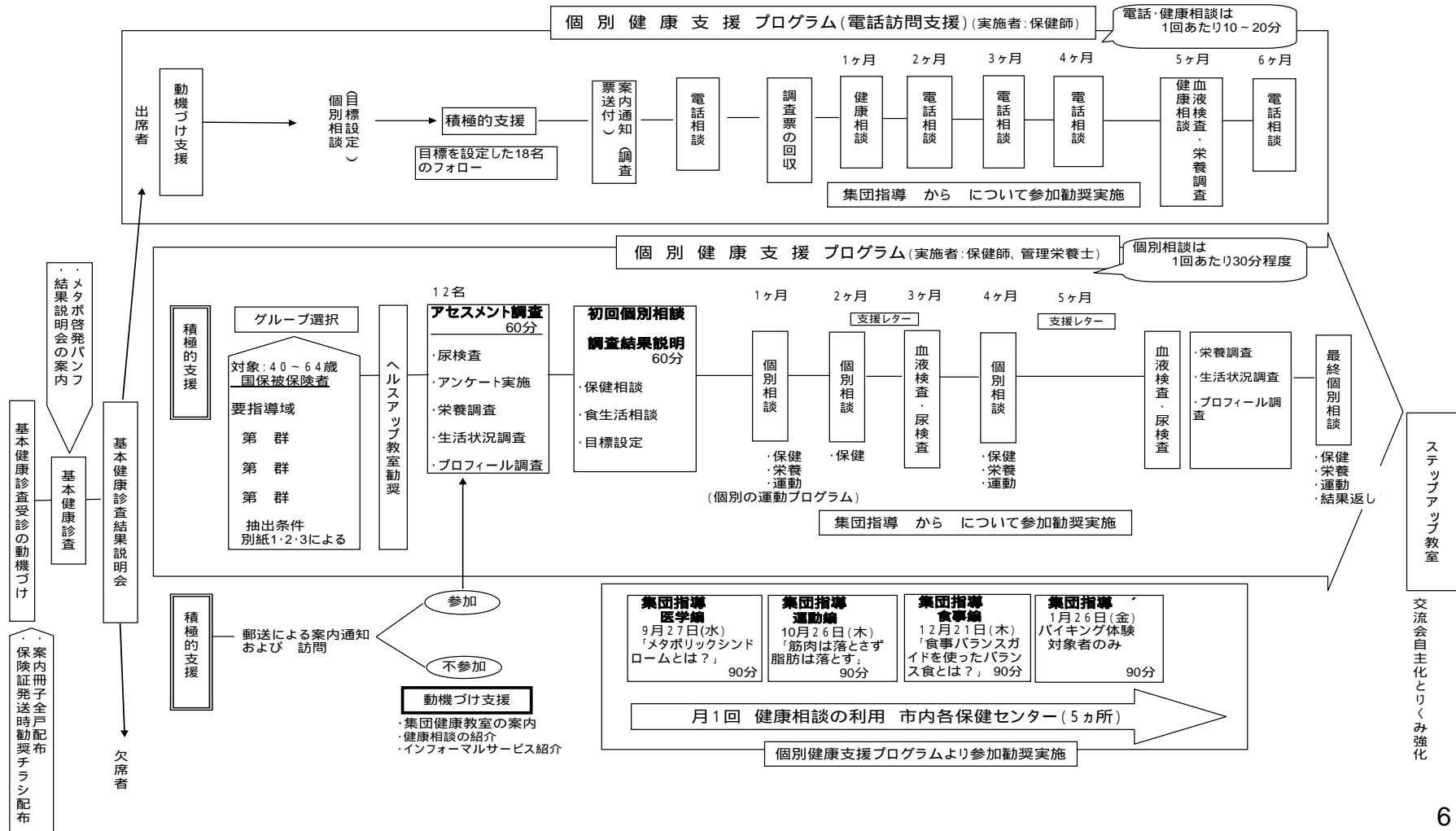
特徴：個別面接中心と電話相談中心の2種類のプログラムによる保健指導

個別健康支援プログラム（電話訪問支援）電話相談5回（1回20～30分）、個別面接2回
 個別健康支援プログラム 個別面接5回（初回60分、2回目以降30分）

集団指導 3回（1回90分）（との対象者に参加勧奨実施）

期間：6ヶ月

実施者：保健師、管理栄養士等



積極的支援

財団法人S-2

対象者：基本健康診査要指導者
 特徴：集団指導を中心とした保健指導
 ・グループワーク5回、1回あたり60分
 ・個別相談 1回、20～30分
 期間：3ヶ月
 実施者：医師、保健師、管理栄養士等

期間	内容	実施時間	実施者
1か月前	開催通知の個別発送 食事生活調査、生活習慣実態調査を同封		
1日目	集団指導 体力測定及び健康チェック グループワーク 『なりたい姿』（目標設定） 自己管理シート、歩数計等の説明	150分 60分	保健師 管理栄養士 健康運動指導士
	集団指導 健康度チェック（身長、体重、体脂肪率、血圧） 運動実技 講演「メタボリックシンドロームとは」 グループワーク（目標設定等）	150分 10～20分 40分 50～60分	医師 保健師 管理栄養士 健康運動指導士
1か月目	集団指導 健康度チェックと運動実技 運動実技 講演「生活習慣病予防のための食生活」 グループワーク（食事調査の結果と振り返り等） 食事調査	150分 40分 50～60分	「集団指導」と同様
	集団指導 健康度チェック 講演と実践 「生活習慣病予防のための運動習慣」 グループワーク（講義の感想と次回までの目標）	150分 60分 60分	「集団指導」と同様
2か月目	個別相談 目標の確認と次回までの目標 食事生活調査結果の振り返り	20～30分	保健師 管理栄養士
2.5か月目	集団指導 健康度チェック 血液検査、体力チェック グループワーク「教室の振り返り」 運動実技	150分 50～60分	保健師 管理栄養士 臨床検査技師 健康運動指導士
3か月目	支援レター		

保健指導の効果（保健指導の評価と途中脱落者について）

健康局保健指導室

実施団体	評価について		途中脱落者について		
	評価指標	評価状況	割合	フォロー方法	料金の変動
(株)M	○独自の分析ソフトを使用し、疾患毎の死亡率・発症率を予測し、保健指導の定量効果を求める。 ○体重、BMI、血圧、血液検査（血糖値、HbA1c、総コレステロール、中性脂肪、HDL、LDL、総蛋白、アルブミン、尿酸）	○別紙1参照	○10%未満 ○脱落理由は、家族の介護や本人の精神的疾患、転居がほとんどで、やむを得ない理由である。	○本人の病気が理由の場合は、主治医へ状況を連絡後終了。	○途中脱落者については、血液検査等の実費経費のみ請求。
(株)Y	○前年度との比較 ※現在、委託元への報告内容については、保健指導の実施人数・回数・日数程度であるため、評価については、今後検討予定。		○現在、対象者が被保険者本人であり、職場において保健指導を行うため、途中脱落者は発生しない。		○実績払い
(株)K	○モニター53名についての集計結果（血圧、総コレステロール、HDLコレステロール）	○最高血圧、最低血圧を低下させた。 ○総コレステロール値を低下させた。 ○HDLコレステロール値を上昇させた。	○料金が前払いであること、毎回予約を行うことが影響しているため、途中脱落者は基本的になし。	○週3回、予約制のため、無断で未来所の場合は、数日以内に連絡してフォローを行う。	○転居の場合のみ返金。（精算の方法については、個別対応とのこと。）
(財)A	○関心度確認表アンケートの実施（教室参加前後の意欲の変化）	○別紙2参照	○希望者の申込で1日参加のため、途中脱落者なし。		○実績払い
(財)H	○身体状況（血圧、血液検査結果、体重、BMI） ○生活習慣（行動変容ステージ）	○別紙3参照	○平成16年度3%（参加者97名中3名） ○やむを得ない理由により途中脱落。		○委託料の調整はなし。
(財)S	○本年度開始事業であるため、結果なし。モデル事業の結果がエビデンスとなる。 ○体重、BMI、血液検査結果、運動習慣、食習慣を指標とする予定。	○事業の初年度のため、報告不可。	○A町については、自治体より参加意志の確認を行い、老人保健事業（相談日等）の紹介。 ○B町については、途中脱落者なし。		○委託料の調整はなし。

㈱M社 保健指導の評価状況

別紙1

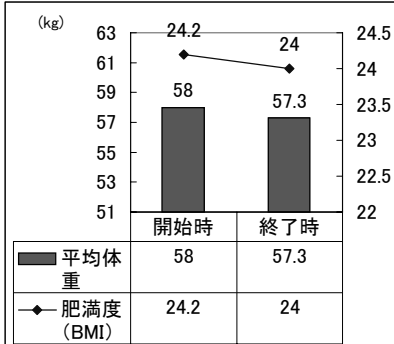
○I 県の10年間の9万6千人のデータベースをもとに、独自の分析ソフトによって、保健指導の定量効果を求めている。保健指導の開始時と終了時の検査データを入力して、5年後の病態別発症率をみると、平均20%低下。

I 保健指導プログラム

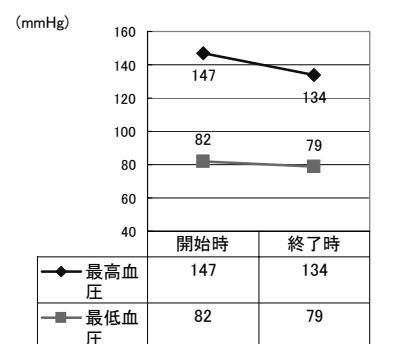


II 保健指導実施前後の比較

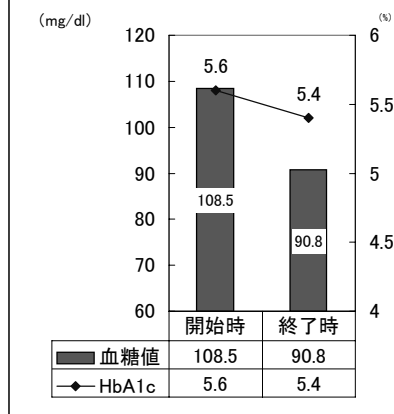
1 平均体重推移



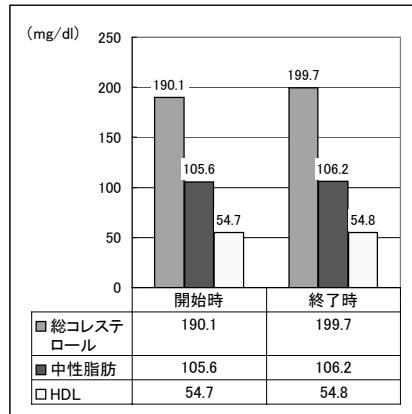
2 平均血圧推移



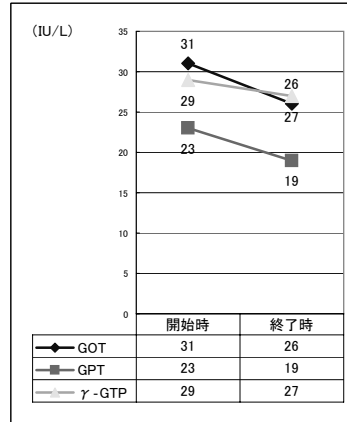
3 血液検査(糖)



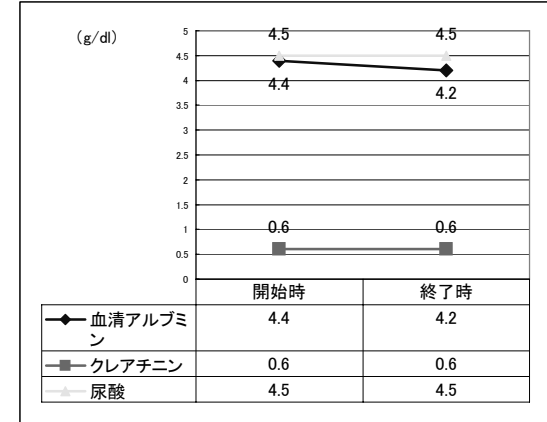
4 血液検査(脂質)



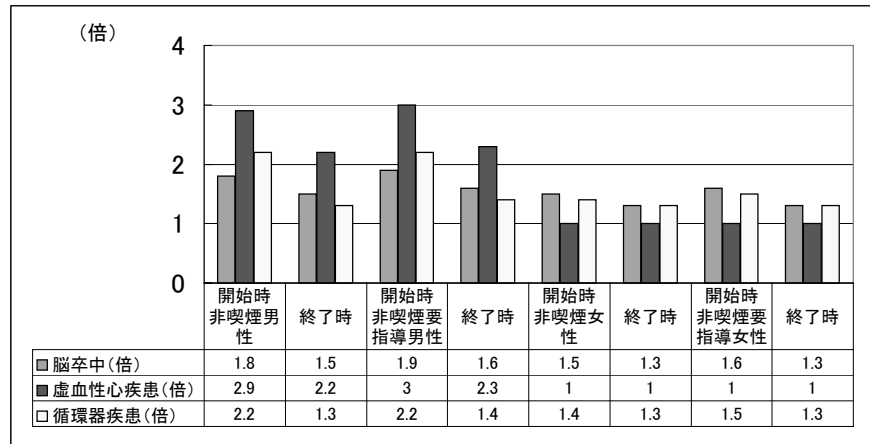
5 血液検査(肝機能)



6 血液検査(その他)



7 死亡率・発症率分析



○終了時に、関心度評価表でアンケートを実施したところ、1～2日以内に行動変容をしようと考えている者が90%程度。
○3か月後の体重については、平均 1.1%減少。

I 保健指導プログラム

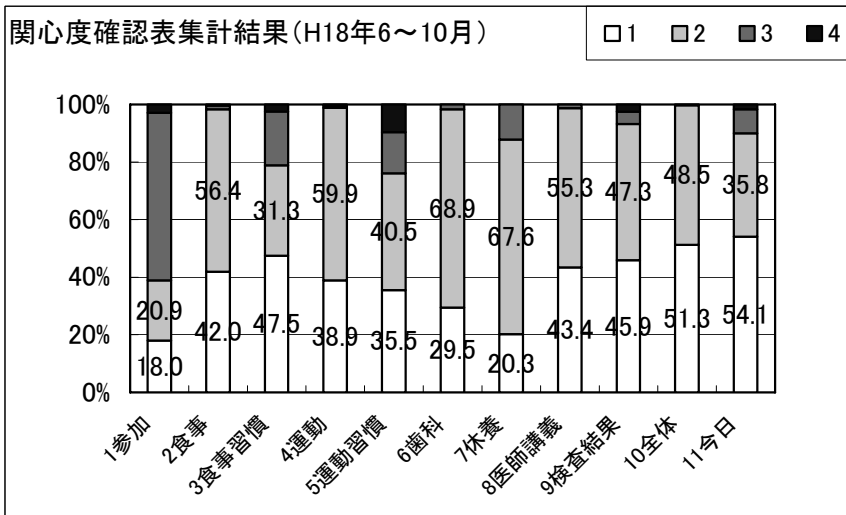
時間	内容	
10:00～11:00	健康度評価・測定	(血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック(安静・負荷心電図等)、生活習慣チェック(食習慣、ストレス)、体カチェック(長座体前屈))
11:00～12:00	講義	「生活習慣病予防のための運動」 「生活習慣病について」
12:00～13:00	実技・実習	バランス弁当試食
13:00～15:00	実技・実習	運動プログラム (エアロビックダンス、アクアエクササイズ)
15:00～16:00	健康度評価説明 (終了後、希望者のみ個別指導)	

関心度確認表 (終了時に実施)

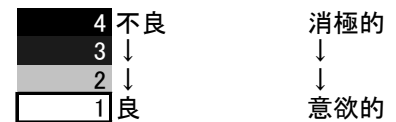
	所感			
	1	2	3	4
1 参加に関して	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まないが参加
2 食事の講義・実習	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
3 食事週間	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う
4 運動の講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
5 運動週間	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う
6 歯科の講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
7 休養・ストレスの講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
8 結果説明・講義(医学的項目)	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
9 検査結果を聞いて感じたこと	健康になる努力をしようと思う	健康になる努力が必要と思う	健康になる努力は必要だと思うが実行は難しい	今のままでいいと思う
10 全体	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
11 今日の教室に参加して感じたこと	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う

II 保健指導実施前後の比較

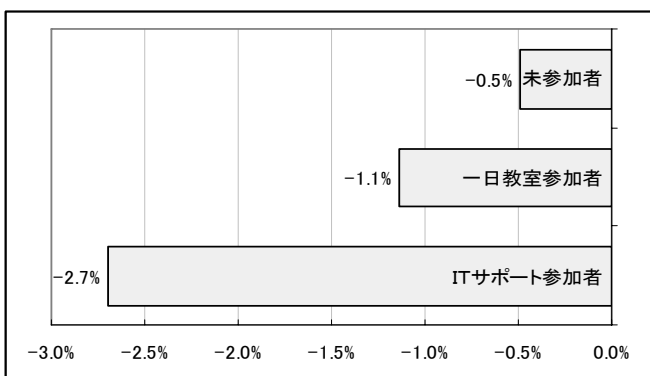
関心度確認表集計結果 (H18年6～10月)



項目	回答数(人)
1 参加に関しての意識	766
2 食事講義・実習	784
3 自分の食事習慣の変容意欲	785
4 運動講義・実技	769
5 自分の運動習慣の変容意欲	768
6 歯科講義・実習	122
7 休養講義・実技	74
8 結果説明	776
9 結果確認後の意識変化	789
10 教室全体の感想	790
11 教室参加後の行動変容意欲	787



対象者の区分別体重の変化率



○高コレステロール者の総コレステロールとLDLコレステロールは、それぞれ、16.7mg/dl、15.2mg/dl 低下。
 ○肥満者の体重は、2.1kg 低下。
 ○高血圧者の収縮期血圧、拡張期血圧は、それぞれ、5.7mmHg、3.0mmHg 低下。
 ○『脂肪摂取を減らす』、『野菜摂取を増やす』等の食習慣の改善や、『歩行を増やす』等の運動習慣の改善が見られた。

I 保健指導プログラム

回数	プログラム開始からの期間	内容	所要時間
プログラム決定まで	2月前	○生活習慣病予防教室「健康生活はじめよう」	90分
	1月前	○初回メディカルチェック ○オリエンテーション	40分 20分
1回目	1日目	○1回目個別カウンセリング	60分
2回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(1回目)	60分
3回目	1月目	○2回目個別カウンセリング	40分
4回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(2回目)	60分
5回目	2月目	○1回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)・希望者で24時間蓄尿	20分
6回目	2.5月目	○3回目個別カウンセリング	40分
7回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(3回目)	60分
8回目	3月目	○ヘルシーバイキング	120分
9回目	3.5月目	○2回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)・希望者で24時間蓄尿	20分
10回目	4月目	○4回目個別カウンセリング	40分
11回目	5月目	○5回目個別カウンセリング	40分
12回目	6月目	○最終メディカルチェック ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定)	40分
13回目		○最終結果報告会	90分

II 保健指導実施前後の比較

			初回			2ヶ月目			4ヶ月目			6ヶ月目			p値*	前後の変化の平均値(およびコントロール群での変化の平均値との差の検定(t検定))(身体状況のみ)	
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数			
身体状況 (対象疾患別)	血圧	収縮期血圧	mmHg	138.9	13.8	38	124.9	12.3	37	127.3	13.4	38	133.2	15.5	38	<0.01	前後で5.7mmHg低下(コントロール群とは差なし)
		拡張期血圧	mmHg	86.4	8.9	38	77.6	10.4	37	79.8	10.8	38	83.3	10.1	38	<0.05	前後で3.0mmHg低下(コントロール群とは差なし)
	血液化学	総コレステロール	mg/dl	239.4	29.2	19	223.8	27.7	19	227.9	29.4	19	222.7	19	19	<0.01	前後で16.7mg/dl低下(コントロール群との差もあり(p<0.05))
		HDLコレステロール	mg/dl	62.2	16.1	19	56.3	15.9	19	61.2	16.9	19	60.6	15.7	19		
		LDLコレステロール	mg/dl	154.5	24.7	19	142.4	23.5	19	145.9	26.1	19	139.3	20.1	19	<0.01	前後で15.2mg/dl低下(コントロール群との差もあり(p<0.05))
	糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	111.5	10.1	6	100.7	8.5	6	104.3	15.8	6	110.2	14.6	6		
		ヘモグロビンA1c	%	5.6	0.4	6	5.7	0.5	6	5.5	0.4	6	5.6	0.4	6		
		%肺活量															
		1秒率															
	肺機能	最大肺活量															
呼気CO濃度																	
形態計測	体重	kg	73.2	9.2	31	72.7	8.9	30	71.6	9.6	30	71.1	9.7	31	<0.001	前後で体重2.1kg低下(コントロール群との差もあり(p<0.01))	
	BMI	kg/m2	26.7	1.8	31	26.4	2	30	26.2	2.2	30	25.9	2.4	31	<0.001		
生活習慣 (行動)	行動変容ステージ	適正体重維持		34.3		70							51.4		70	<0.01	
		歩行を増やす		34.3		70							75.7		70	<0.001	
		運動やスポーツの実施		32.9		70							54.3		70	<0.001	
		食べ過ぎに注意する		44.3		70							75.7		70	<0.001	
		減塩に心がける		65.7		70							81.4		70	<0.001	
		脂肪摂取を減らす		58.6		70							80.0		70	<0.001	
		野菜摂取を増やす		70.0		70							91.4		70	<0.001	
		果物摂取を増やす		50.0		70							71.4		70	<0.001	
		飲酒は適量にする		72.9		70							87.1		70	<0.001	

* p値は、身体状況では対応のあるt検定、生活習慣ではカイ2乗検定による初回と6ヶ月目の差の検定