

## 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。