

中性脂肪が 8.4mg/dl、空腹時血糖が 5.3mg/dl 減少しているが、血圧は収縮期血圧・拡張期血圧ともに 6.0 mmHg、5.7 mmHg 増加している。

中間評価の結果から目標を見直し、1 年後の最終評価までさらに支援を続けていく計画である。なお、残り 3 名も順次フォローアップ健診で中間評価を行なう予定である。

### 3. 事業に対する評価

18 年度は動機づけ支援 66 名、積極的支援 6 名の支援を行なった。参加率は 60% である。

現場を見て、健康課題を明らかにした上でのアプローチをしたため、具体的に着実に実践しやすい目標を立てることができている。

また、現場ごとに行なったポピュレーションアプローチと組み合わせることによって、オープンに話ができる雰囲気になり、自分自身の課題と現場の課題、仲間と目標の共有化もできて、成果に結びついたと考える。

#### 【健康増進コースについて】

##### <健康増進コースの目的>

目標の設定・保健指導の実施(タイミング・媒体等の共通化)・評価の一連の流れに根拠に基づいた保健医療の考え方(EBH)を徹底することにより、確実に対象者の生活習慣及び検査数値の改善を図ることを目的とする

- 1) フォローアップコース: 最近2回の健診結果が①～③に適応する者、または最近1回の健診結果が①～③に適応しかつ対象者が実施を希望する者(①血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「経過観察」の者 ②血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果の複数に指導区分「軽度異常」「経過観察」がある者 ③血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「軽度異常」または「経過観察」であり不定愁訴が強い者
- 2) 禁煙チャレンジコース: 禁煙の意志がある者、健診結果等から保健師が禁煙の必要があると判断した者
- 3) 減量チャレンジコース: 健診結果、現病歴、自覚症状等から保健師が減量の必要があると判断した者

※対象者は、上記条件と保健行動に対するステージを把握した上で選定する

##### <健康増進コースの内容> ※図2参照

フォローアップコース、減量チャレンジコースは1年間、禁煙チャレンジコースは6ヶ月間、保健師が生活習慣改善の支援を行う。支援方法は初回・中間評価時・最終回は面談で行い、それ以外のタイミングは対象者の望む方法(面談、電話また

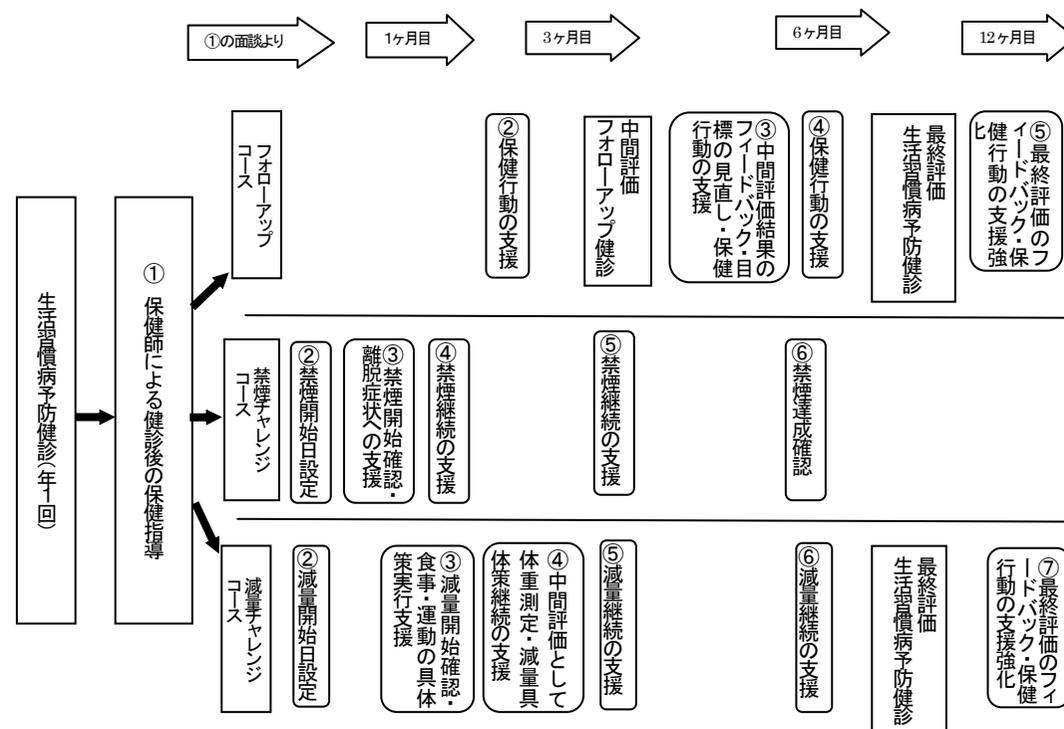
は文書)で行う。

※支援の度に保健師活動をパソコンに入力・記録し、毎回評価を行うことで目標達成に対してフィードバックさせる

##### ※中間評価指標

- ①フォローアップコース: フォローアップ健診(生活習慣病予防健診の結果、血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の指導区分に「軽度異常」「経過観察」があり、3ヶ月以上生活習慣の改善に取り組んだ者が受けられる)
- ②禁煙チャレンジコース: スモーカーライザーによる呼気CO濃度
- ③減量チャレンジコース: 体重、体重記録表

図2 健康増進コースのフローチャート



##### <健康増進コースの特徴>

- ①(財) 社会保険健康事業財団の保健師がプロジェクトチームを組み、検討・モデル実施をした上で評価を行ない、EBHを確立した上で全国展開としたプログラムである。
- ②保健指導の実施時期、媒体等の共通化により、EBHを確立している。
- ③具体的・実践的な目標を対象者が主体的に設定している。