

- ④セルフモニタリングにより、対象者が主体的に目標の達成に取り組んでいる。
- ⑤毎回、対象者の評価とともに保健師の指導技術の評価にもつなげている。
- ⑥プロジェクトチームで作成した「財団保健師活動の手引き」を全保健師が習熟することにより、指導技術の質の向上につながっている。

<財) 社会保険健康事業財団全体の評価>

### 1. フォローアップコース(n=282)

#### 1) 生活習慣改善状況

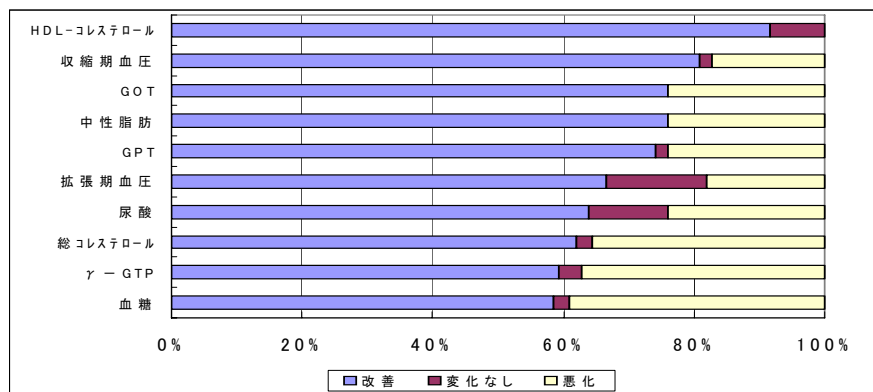
対象者1名が平均3個の生活習慣改善目標項目に取り組み、全体では 61.6% の改善率となっている。生活習慣改善目標として取り上げた内容は、食事内容の改善が61.3%、ついで運動時間の増加が56.0%、運動回数の増加が46.5%、適正飲酒が 43.3%であった。それぞれの改善状況は食事内容が 71.1%、運動時間が 53.2%、運動回数が 63.4%、適正飲酒は 54.9%が改善目標を達成している。

#### 2) 健診結果改善状況

##### (1) 改善状況

対象者1名が平均2.1検査項目に「軽度異常」「経過観察」の判定であった。フォローアップコースの実施により、検査数値の改善割合は 67.8%となった。改善した検査項目のうち、79.9%は指導区分が改善した。検査項目それぞれの改善割合は、HDL-コレステロールは91.7%、収縮期血圧では80.8%、中性脂肪が75.9%、総コレステロールが62.1%であった。

図3 フォローアップコース・健診結果改善状況



##### (2) 検査数値

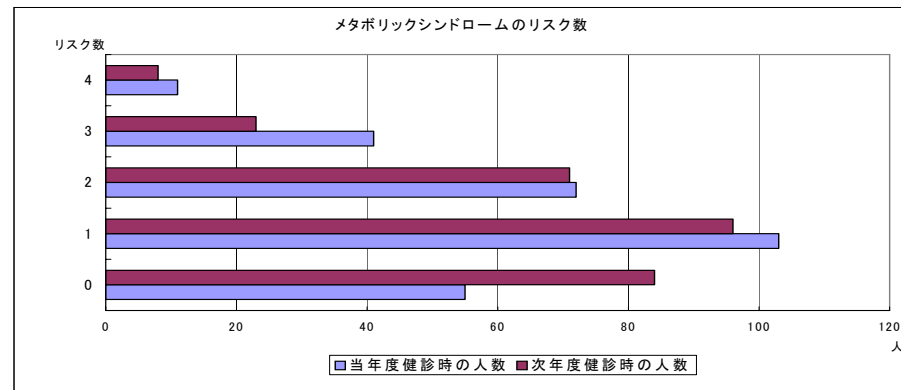
検査数値の変化を見た場合、各検査項目とも表3のように改善が見られた。

表3 フォローアップコース・健診結果検査数値の変化(n=282)

検査項目	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)	総コレステロール(mg/dl)	HDL-コレステロール(mg/dl)	中性脂肪(mg/dl)	GOT (IU/l)	GPT (IU/l)	γ-GTP (IU/l)	血糖(mg/dl)	尿酸(mg/dl)
変化量	-8	-5	-5	5	-32	-6	-6	-2	-2	-0.5

### (3) メタボリックシンドロームのリスク数変化

図4 メタボリックシンドロームのリスク数変化



\* 当年度健診時にリスク数0の対象者は、肝機能や尿酸値でフォローアップコース対象者となった者

### 2. 禁煙チャレンジコース(n=174)

禁煙達成状況:66.7%の成功率となった

### 3. 減量チャレンジコース(n=409)

減量達成状況:73.3%の成功率となった。平均減量は3.4kgであり、BMIも1.3の低下が認められた

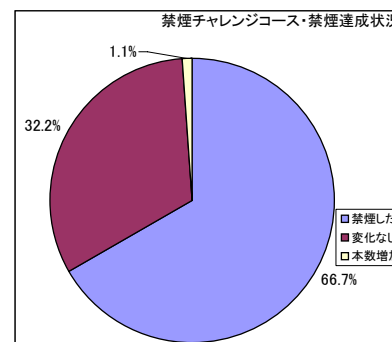


図5 禁煙チャレンジコース・禁煙達成状況

図6 減量チャレンジコース・減量達成状況

