

## 生活習慣病予防活動支援モデル事業について

### 1. 目的

平成 20 年度から保険者に義務化される特定健診・保健指導の実施者として保健師に対する期待が大きい。厚生労働省検討会においては、習慣となった生活を変化させるには行動変容理論を踏まえた支援活動が不可欠と言われている。

日本看護協会は支援活動プログラムを開発した。本プログラムは生活習慣を変容することの困難さを鑑み、厚生労働省特定健診・保健指導確定版に比べ支援内容や支援期間は異なるが、確実に行動変容を期待できるものとして作成した。本会プログラムと厚生労働省版特定保健指導を同時に実施し、その有効性を検討する。

### 2. 対象および参加対象人数

地域（市町村）	13 事業者	参加対象者	約 380 人
職域	3 事業者	参加対象者	約 120 人

### 3. 実施内容

#### 1) 準備期

##### (1) 地域の実態を知る

- ①健康診査結果を分析する
- ②医療費を分析する
- ③保健事業の振り返り（生活習慣病予防事業を中心に）

##### (2) 参加対象者を選定する

検診結果等より「標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）」に則った選定基準で対象を選定。（但し、実施段階で、確定版プログラムに沿って、対象の拡大を検討した）

##### (3) 事例と出会う（家庭訪問・面接の実施）

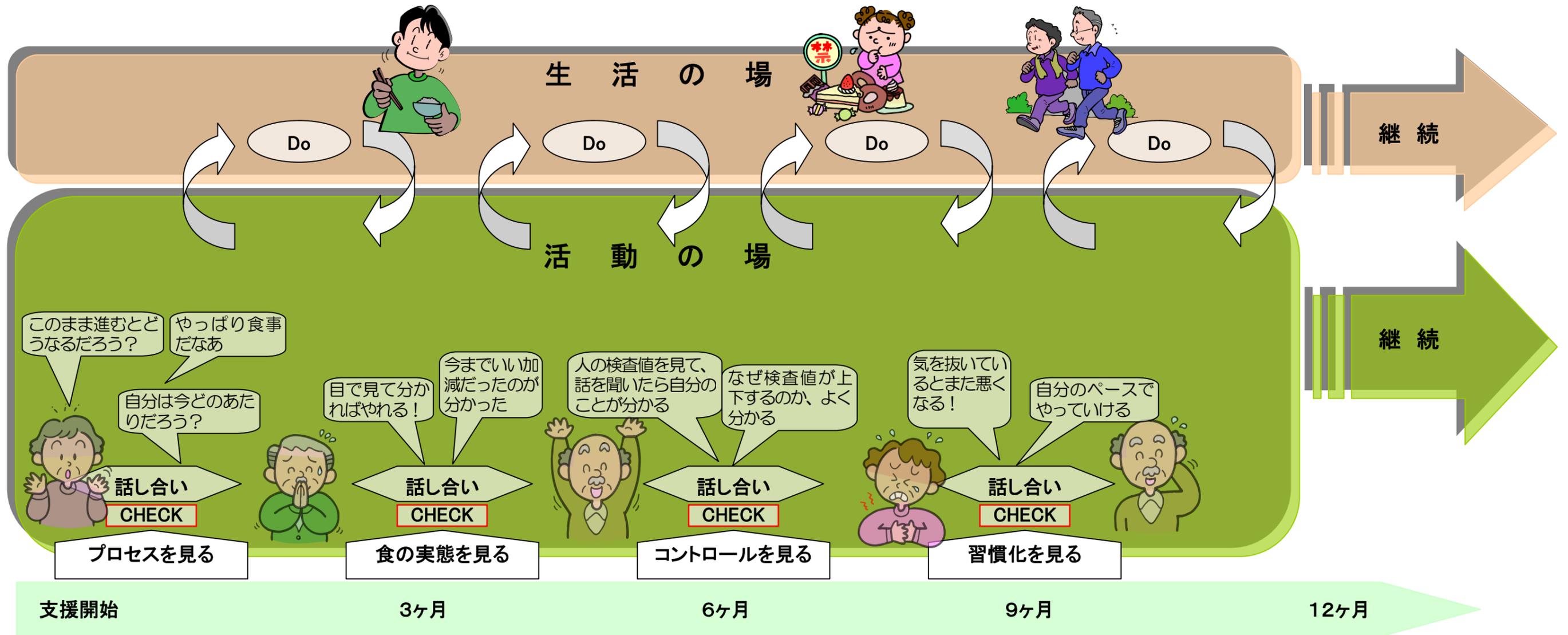
各事業者でそれぞれ約 10 事例の家庭訪問を実施し、スタッフ間で事例検討を行った。

#### 2) 支援プログラムの実施

##### (1) 実践プログラムのポイント

- ①「自分自身の問題の発見と深化」をねらい「無自覚の問題」を自覚させる働きかけとして、小集団活動を採用する
- ②お互いに率直に体験や失敗を語り合う【話し合い】ことを中心に、仲間との対比により、普段意識していない自分の生活を見ていくことを主な内容として、3ヶ月に1回の継続的な場を提供する
- ③コントロール状態を自分で把握できるようにするために身体の状態を反映する検査値【CHECK】を活用する
- ④検査値は一旦改善しても、気を抜くと必ず悪くなるので、継続の困難さや習慣化を確認し、続けていくための条件も認識する

# 本会版プログラムの特徴 〈グループ支援〉



このまま進むとどうなるだろう？

やっぱり食事だなあ

自分は今のあたりだろう？

目で見て分かればやれる！

今までいい加減だったのが分かった

人の検査値を見て、話を聞いたら自分のことが分かる

なぜ検査値が上下するのか、よく分かる

気を抜いているとまた悪くなる！

自分のペースでやっていける

## (社) 日本看護協会 健康生活支援センター(仮称)の構想(案)

今般の医療制度改革を踏まえ、生活習慣病予防の徹底を図るため、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査及び特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対して保健指導の実施を義務付けている。

特定保健指導を行う際には、対象者のライフスタイルを考慮した上で、対象者自らが実行可能なことをできるように支援していくことが必要である。

長期的に疾病予防や医療費適正化をみていくなれば、ハイリスクアプローチだけではなく健康の保持増進のため社会全体が健康的な生活習慣を獲得できるように支援するポピュレーションアプローチの展開による環境整備などの社会資源を有効に活用した体制の整備も求められている。

そこで、保健指導実施者の量・質の担保を前提とし、国民の健康づくり・疾病予防のための行動変容への支援および社会的なニーズへの対応が必要であり、地域ごとに展開できる体制整備を目指す。

### 【事業内容】

#### 1. 訓練された保健師の人材確保紹介事業

- ・ 在宅保健師、退職保健師、保健師免許保持者(活動経験なし)の働く場の確保や時間の有効活用における広報
- ・ 在宅保健師、退職保健師などの登録を行い、対象者の個々の状態に沿った支援が望まれる地域のニーズおよび需要により対応 等

#### 2. 実践者研修事業

- ・ 特定保健指導の実施者に対し、実践者育成研修を受講する場の設定
- ・ 実践者育成研修を受講した者に対し、段階的にスキルアップ研修を行うなどして質の向上に努める
- ・ 医療制度および特定健診・特定保健指導に関する情報提供 等

#### 3. 健康づくり支援事業/ポピュレーションアプローチ展開支援事業

- ・ 特定保健指導等で使用できる教材の作成、EメールやFAXなどで活用できる媒体の開発作成、活用に向けての推進活動
- ・ 必要に応じて、個別および集団の健康相談に応じる
- ・ ポピュレーションアプローチに関する支援 等

#### 4. 特定保健指導委託請負事業

- ・ 受託にむけて、モデル事業実施 16ヶ所

# (社) 日本看護協会 健康生活支援センター (仮称) の構想 (案)

