

# 「動機づけ支援」事例

- 健康度評価

(あいち健康の森健康科学総合センター)

注：健康度評価は「積極的支援」の事例<あいち健康の森健康科学総合センター  
職域肥満者に対するITを使用した生活習慣サポート>の資料として添付している。

- 生活習慣病予防教室（1日実践型）

(あいち健康の森健康科学総合センター)

- 職員を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康管理対策

(兵庫県尼崎市)

- 定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談

(富士電機リテイルシステムズ(株))

- 政府管掌健康保険生活習慣病予防健診後の保健指導

((財) 社会保険健康事業財団)



## あいち健康の森健康科学総合センターの取組 < 健康度評価 >

### 目的

対象者が、健康増進・生活習慣病予防の第一歩である健康状態や生活習慣について理解し、自らのデータ等をもとに自分に適した健康づくりを始められることができるように情報提供することを目的とする。

### 内容

対象者の健康度について、「運動」・「食事」・「休養」・「喫煙」・「飲酒」などの生活習慣チェックや、基礎体力を知るための「体力チェック」、また、自覚症状、臨床検査などの「メディカルチェック」から総合的に分析する。コースは、「簡易コース(成人)」、「簡易コース(高齢者)」、「Aコース」、「Bコース」、「総合コース」及び「フォローアップコース」の6コースがある。

### 特徴

健康度評価の結果については、身体状況の理解、生活習慣の課題、性別・年齢などライフステージにあわせた情報、対象者本人の希望する事柄等を中心に説明し、健康行動のセルフチェックを行いながら、次回の健診に目標をもっていくよう働きかけている。

### 実施状況

< Bコースの場合 >

項目：血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、ウエスト周囲径  
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(推定最大酸素摂取量、筋力等、)

健康度評価の項目ごとに対象者本人のデータに基づき、結果と結果の説明コメント、アドバイス等をA4版13枚程度にまとめて説明。

個別への説明は、対象者ごとの課題や生活習慣に焦点をしぼり、可能な限りほめることを中心に行う。

説明時間は対象者ひとりにつき15～20分程度。  
説明資料の内容(例)は以下の通りであり、

	説明資料	内容
1	総合結果表	生活習慣・検査データの総合評価のグラフ化 個々の生活習慣の現状とアドバイス及び対象者の行動ステージ
2	検査結果表1	検査データの3か年の経年変化(実測データと基準値)
3	検査結果表2	検査データの3か年の経年変化のグラフ化と説明コメント
4	あなたの動脈硬化危険度は	対象者の動脈硬化に関するデータのまとめ
5	体力測定結果	動脈硬化に関する情報
6	全身持久力結果表	「ブラザ」の平均と対象者のデータの表示と比較 前回と今回の比較
7	運動おすすめメニュー1	対象者に適した運動の具体例① (ウォーミングアップ、運動の強さ、種目、時間、頻度等)
8	運動おすすめメニュー2	対象者に適した運動の具体例② (筋力トレーニング、クーリングダウン)
9	食事バランスチェック結果表1	栄養素バランスの前回と今回の比較 エネルギー摂取の内訳(理想の状態、今回、前回の比較)
10	食事バランスチェック結果表2	食品バランス(基準量、摂取量それぞれについて今回と前回の比較) 基準量を満たさず食品の例 食事の注意点と具体的な内容(増やす食べ物、減らす食べ物、病態別アドバイス)
11	ストレスチェック結果表1	「あなたのストレス度」の評価 「日常生活の様子」、「ストレスの原因」、「心と体の反応」に影響を与える他のこと」の前回と今回の比較
12	ストレスチェック結果表2	対象者のストレスのタイプ ストレス管理のためのアドバイス 自分のストレスのチェック

(参考)

- ・ 集団にて説明を実施する場合は、説明時間は病態や疫学の内容も含めて、40～60分
- ・ 健康診断の結果がわかるようになること、「では、あなたは何かからはじめますか?」「そのようにして続けますか?」と質問し、各自で行動目標を設定

## あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <生活習慣病予防教室（1日実践型）>

### プログラムの目的

本プログラムは、生活習慣病予防の基礎知識を身につけ、生活の中に取り入れていくことができるように、本人が目標を設定することができるように支援をする。

### プログラムの特徴

プログラムは1日コースであり、健康度評価や実技・実習を行うことを通じて、本人が自ら目標を設定するまでのものである。

### 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・負荷心電図など）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体カチエック（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 （エアロビックスダンス、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）

## 兵庫県尼崎市 <職員を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康管理対策>

### <背景>

市職員健保の医療費適正化にむけた実態分析として、職員のシセプトによる疾病傾向の把握等の分析を行ったところ、現職死亡、長期病休者の原因疾患で高率であった脳・心臓疾患の予防が課題ということがわかった。そこで、現職死亡や医療等の予備群を、定期健康診断結果で分析したところマルチブルリスクをもつ者が緊急性の高いことわかり、該当職員を抽出し保健指導を行った。また、個人の問題で終わらせないために、健康管理対策を組織的・全庁的な取組となるように位置づけた。

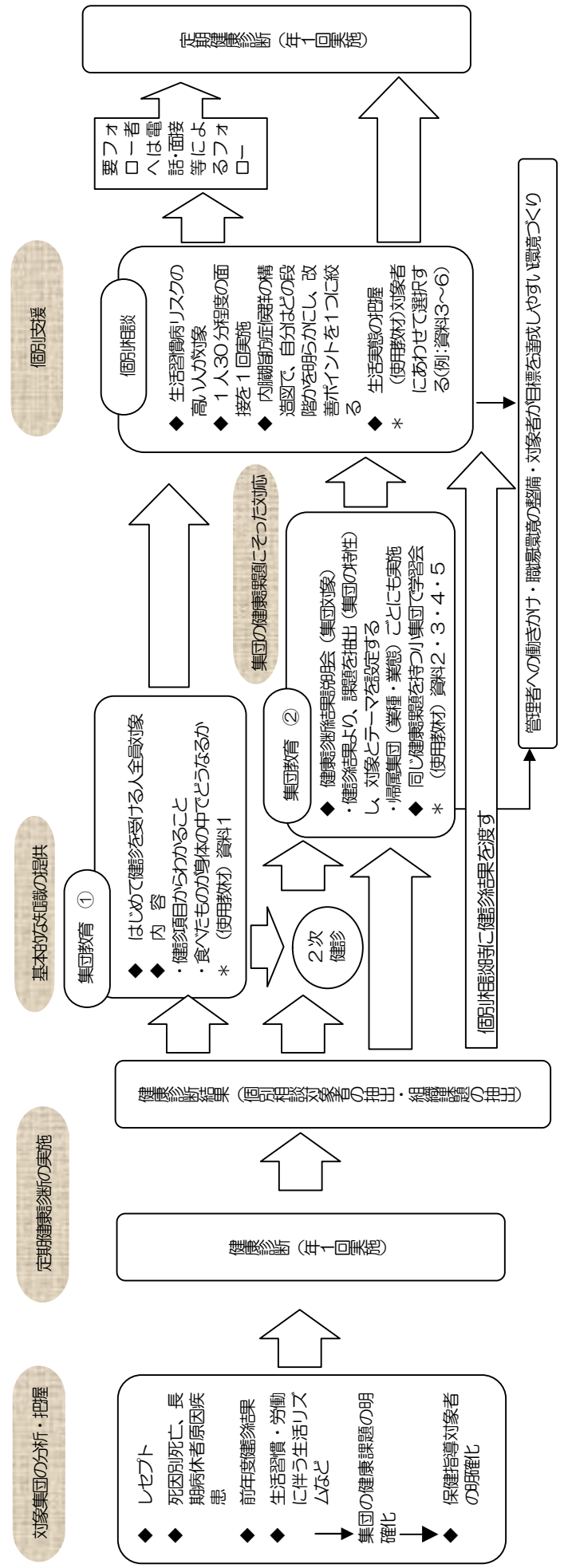
### <具体的な取組>

- ① 諸データによる集団の健康課題明確化と予防対象者の明確化
- ② 健診データによる管理・分析のためのデータベース化
- ③ 効果的な保健指導（優先順位と効果的な保健指導方法の選択）

- ④ 健康管理に関する研修（管理職研修、新規採用者・新任管理職・新任主任研修、最も緊急的な健康管理課題をテーマにした研修）
- ⑤ 普及啓発（「厚生だより」による広報・啓発、健康意識の醸成、職員食堂でのメニューの改善と食への意識化、ヘルシー弁当の導入）
- ⑥ 管理職研修や倫理啓発委員会（健康を損なうことがムリサービスの下であることを認識してもらおう目的で実施）

### <個別面談の取組方>

面談前に対象者の健診データから、どのデータが関連して有所見となっているのか、どこにポイントを絞って説明するかをきちんと整理しておく。  
面談時対象者本人が健診結果を身体で起こっている変化としてイメージでき、生活習慣との関連が分かり（理解）、関心を持つための方法（面談内容・資料）の工夫をした。



＜保健指導の評価＞

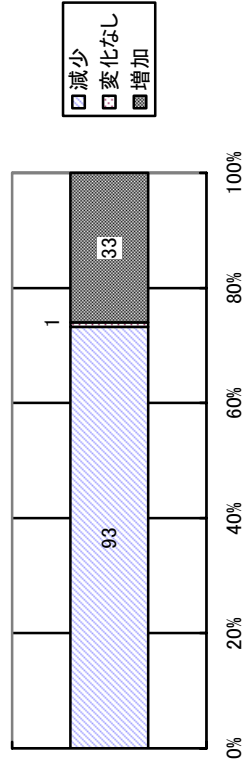
① HbA1c 有所見割合の変化

HbA1c (%)	判定	平成16年度		平成15年度		平成14年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
5.5未満	正常	2180	76.0%	1857	69.2%	922	68.4%
5.5～6.0	糖尿病の疑いがある 定でない	459	16.0%	586	21.8%	240	17.8%
6.1～6.4	糖尿病が強く疑われる	86	3.0%	93	3.5%	54	4.0%
6.5～6.9	糖尿病	54	1.9%	54	2.0%	39	2.9%
7.0～13.3	合併症のおそれ	88	3.1%	94	3.5%	93	6.9%
総計		2867	100%	2684	100%	1348	100%

② 体重の減少

2次健診受診者で個別支援を受けた者（127名）の平成15年度から16年度の体重変化

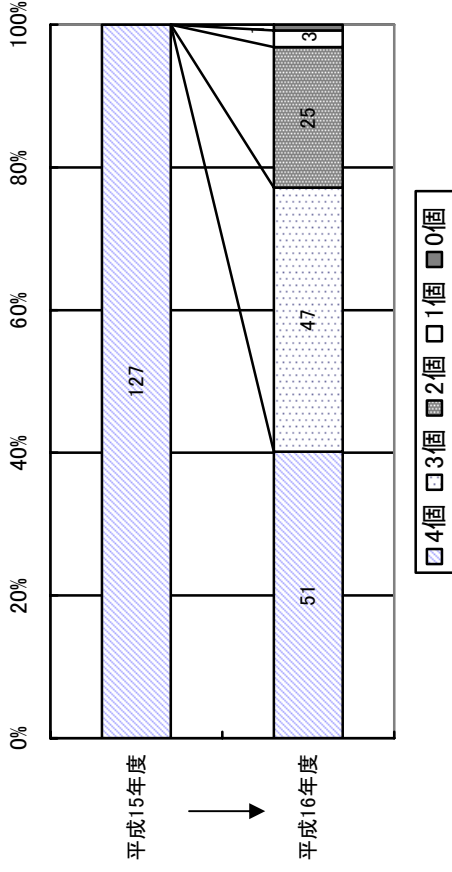
体重変化（平成15年度から16年度）



③ リスク個数の減少

2次健診受診者で個別支援を受けた者（127名）の平成15年度から16年度のリスク個数の変化

危険因子個数（平成15年度から16年度）



## 富士電機リテイルシステムズ(株) < 定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談 >

### < 定期健康診断後の保健指導 >

職場においては、労働安全衛生法に基づき、一般の労働者は1年に1回定期健康診断を受けることが義務付けられている。この定期健康診断は単に医療度のスクリーニングとして捉えられるのではなく、対象者が自分の健康を振り返り、それをきっかけにより高い健康を獲得できる機会へとつなげることが重要である。

### < 疾病予防のための保健指導 >

定期健康診断で、「異常なし」「経過観察」と判定された者への保健指導は、今後いかに疾病を予防し、健康な生活を維持していくのかがポイントとする。定期健康診断はある一時点での健康度をみているため、その時点では異常や問題がなくても生活習慣に改善点がある場合、健康度としては問題

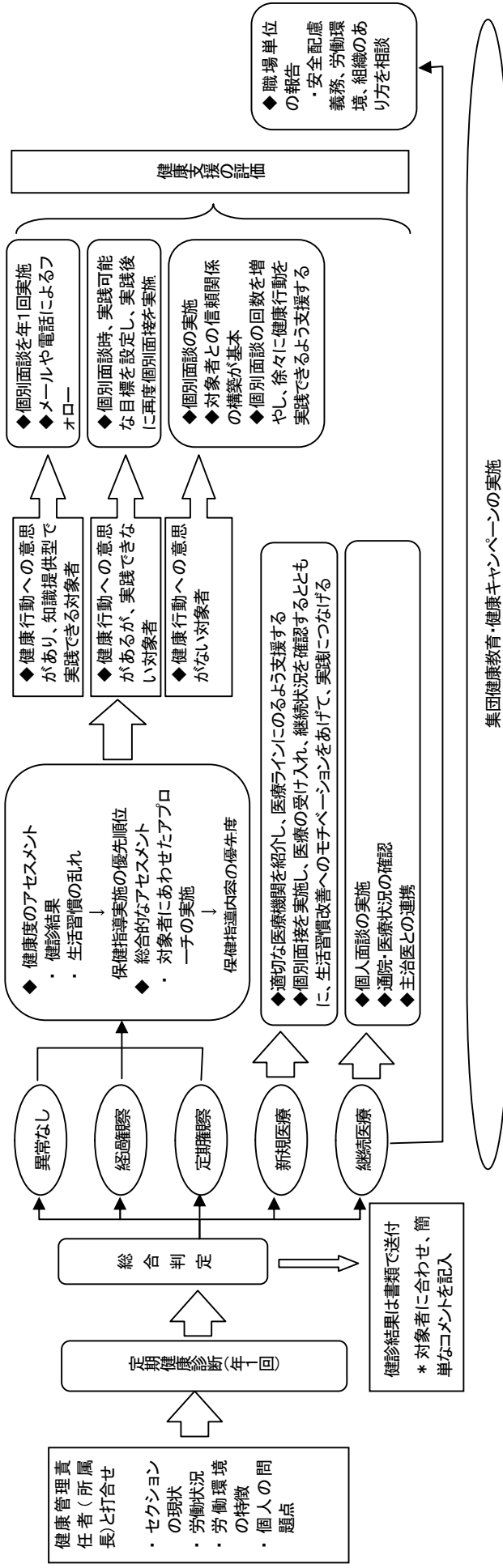
がある。

### < 職場での健康管理 >

対象者を全員把握し、毎年1回、必ず個人面談を実施していることから、優先度をつけながら指導、健康支援することが大切である。結婚、子どもの誕生、昇格、親の死、友人の死など様々なライフイベントをきっかけに、健康感が大きく変わったり、健康行動への欲求が高くなることもある。このような機会を逃さず、効果的に保健指導をしていくことも重要である。

### < 職場全体のポピュレーションアプローチ >

集団での健康教育や健康キャンペーンなどで、職場全体の健康に関する意識を高め、健康を維持して元気で働くことがあたりまえの企業文化を形成していくことも重要な取り組みである。



集団健康教育・健康キャンペーンの実施

<生活習慣病予防における集団健康教育>

1年に1~2つのテーマを設定し、本社・支社をまわり、集団での健康教育を実施している。

テーマは、ダイエットプログラム・禁煙プログラム・身近でできる運動(バランスポール)の体験学習などである。

その他、毎月の社内報や健康づくりサイト(社内イントラネット)、健康づくりキャンペーン・リテイルラー「アリとキリギリス」(活動得点と生活習慣をカードにプロットし、みなで競い合うもの)などを利用して、アプローチしている。

<個別面談時の教材>

既存のパンフレットを対象にあわせた内容で指導しながら話し、渡している。

<リテイルラー(健康キャンペーン)の結果>

	2000年	2001年	2002年
成功率	90.0%	73.4%	82.5%
成果 (体重減少)	平均-1.3kg 最高-3.0kg	最高-6.0kg 最高体脂肪 -9.3%	平均-2.1kg 最高-14.0kg

<数年の医療率等の経過>

年度	1999	2000	2001	2002	2003	2004
医療率 (%)	12.1	10.7	9.5	9.7	11.1	12.0
長期休 業者	19名 (7名)	9名 (4名)	8名 (2名)	6名 (1名)	16名 (2名)	7名 (1名)
平均年 齢(歳)	38.9	39.0	39.8	40.8	41.1	42.2
備考					2002年に他 社を吸収合 併し、構成 人員に変化	