

ヤマハ（株）人事部健康安全推進室（健康管理センター） < 健診の流れの中に組み込まれた情報提供—健康講話— >

<背景>

高齢化と健康保険組合の財政悪化の中で、医療費抑制対策として、予防に軸足を置いた健診体制に移行。健診情報の一元化とシステムの共同開発、「ヤマハグループ健康憲章」による目標値設置。建屋移転に際し健診方法を集中型の集団から均しの誕生日健診に変更するとともに保健指導の本格的導入となる。

<目的>

定期健康診断を効率的な健康管理につなげるために保健指導を取り入れ、「従業員とその家族が「健康」であることにより豊かな明るい生活を享受し、このことによって、会社は心身ともに健全な就業を確保するとともに、適正な医療費給付により安定した業務運営を可能にする」ことを目指す。
(ヤマハグループ健康憲章)

<対象>

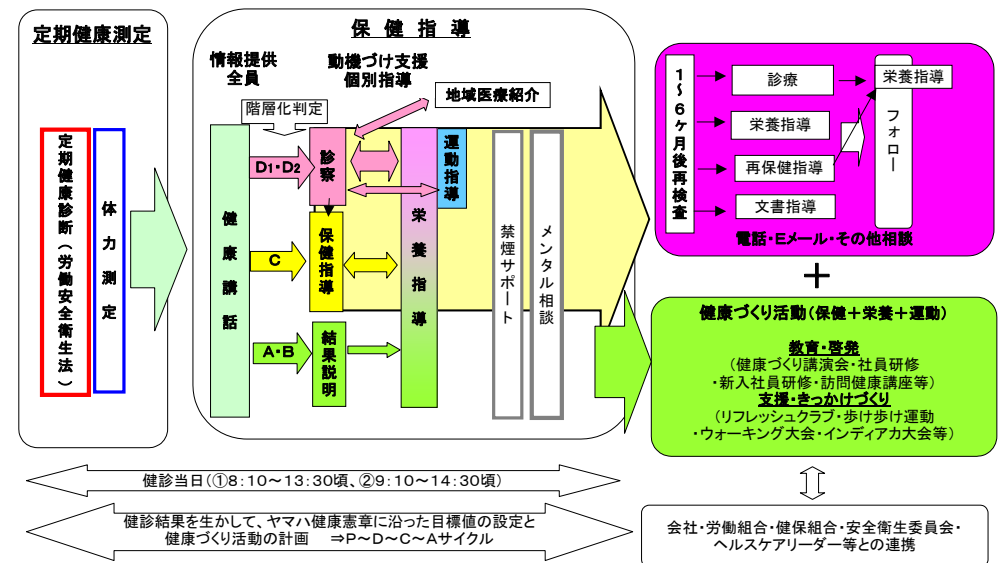
ヤマハ健康保険組合に所属する、ヤマハ株及びそのグループで、健康診断を当施設希望する事業所の従業員。(浜松地域以外は状況にあわせて推進中)

<内容>

- ① 健康講話：全員を対象とする情報提供の場を、結果が出るまでの待ち時間を活用して健診の流れの中に組み込み、終了時に階層化を発表する。
- ② 講話内容は、パワーポイントを主に多少の媒体使用あり（50分/2題）
例：生活習慣病・食生活・心の健康・社員の生活習慣病の傾向・体力測定と運動・睡眠・糖尿病・血圧・高脂血症 等「死の四重奏」を中心に看護職・管理

栄養士・スタッフが実施

- ③ 層化発表後、結果説明 午前中終了
診察・保健指導は、昼食後の午後からとなる。
- ④ 保健指導は、5年分のデータと経年変化のグラフ使用
- ⑤ 個別栄養指導（3年分データ・カルテを基）
- ⑥ 再検結果に応じて、文書指導、再保健指導、栄養指導
- ⑦ 必要に応じ事後フォロー



*問診・結果説明・保健指導等、個人指導は全て個室で実施し、個人情報保護されている。

<特徴>

- ① 当日に結果を出し、階層化することが意識改革につながる。
- ② 全員が、講話を聞かなければならない健診の流れを設定した。
- ③ 受診者全員を対象とした情報提供が個別保健指導の底上効果となる。
- ④ 浜松地区のグループ社員も含めて受診者全員対象の健診・保健指導。
- ⑤ 医師・看護職・管理栄養士・トレーナーのスタッフが揃っている。

*健康講話

健康づくり活動の業務を分担し、グループのリーダーを中心にテーマや内容(パワーポイント)を検討し、全体会議で了承を得ながらプレゼンテーション等を経て実施に移す。必要に応じアンケートや資料作成のための事前準備を実施。内容は「死の四重奏」及び健診結果等身近なものをテーマとして選定するとともに、健診データ等を示しながら関心を引くような工夫をする。保健(看護職)+栄養(管理栄養士)or運動(スタッフ)の中で、2題セットで作成し変化を持たせる。

<実施状況・評価>

参加率はほぼ100%。健診方法を変更して3年目の2005年、アンケートで健康管理に関する意識・行動変容等の状況を確認。今後の活動に生かす。比較検討をしたものではないが、参考としてお示しします。

対象者：2005年7～9月定期健診受診者 1505名(男女比78：22)

- ①健康に対する意識の向上：40%
- ②気付いたことがあった：68%
- ③②に対して改善しようと思った：70%
- ④実行してみた：20%、少し実行：47%
- ⑤何を実行：栄養食生活34%、運動34%

年代によって差が出たことは、対象者に合った内容が求められる。

- ⑥どのくらい続けましたか：1年以上が18%・・・予想以上の高値
- ⑦その後も続いていますか：若年層も予想以上に高値・・・早期介入の必要性
- ⑧実践効果あり：35%
- ⑨何に効果が出ましたか：体重、血圧、脂質など

自分で測定できるものと、有所見率高値の項目

- ⑩ 後希望するテーマ：食生活に関するものが多い

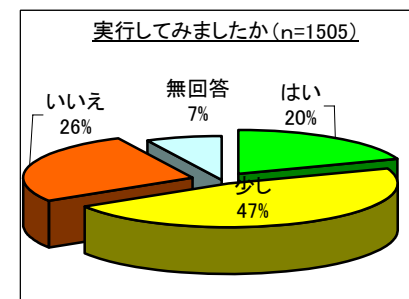
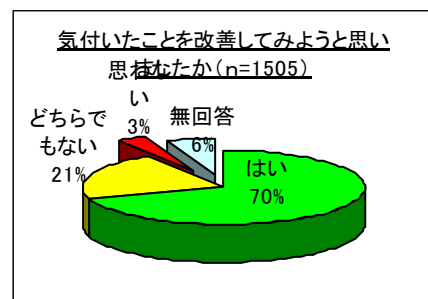
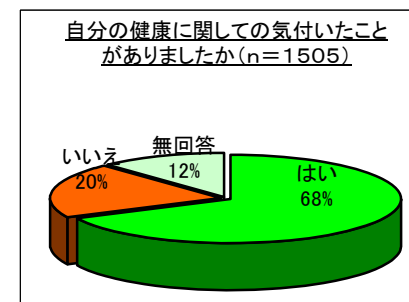
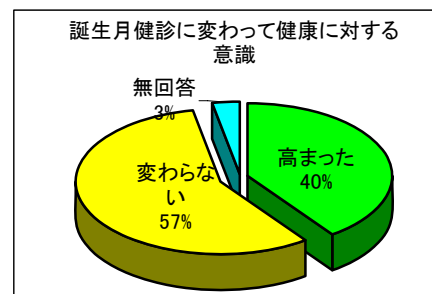
情報が溢れる中で、専門職による話を希望と思われる

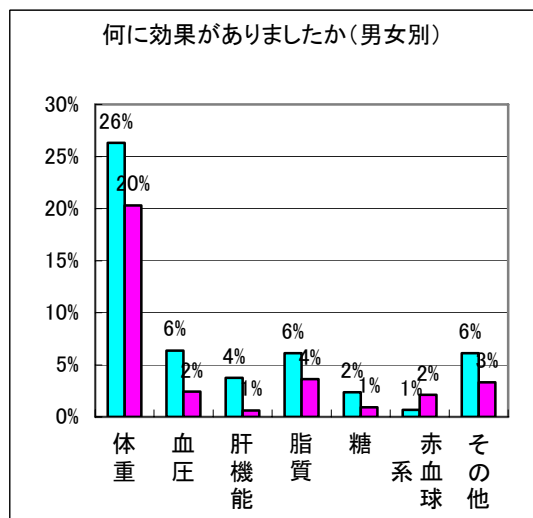
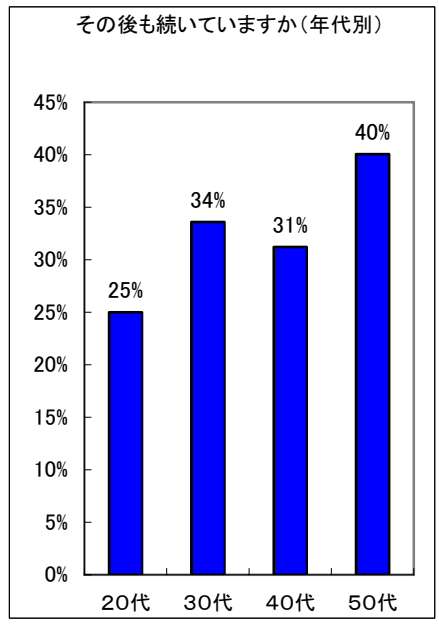
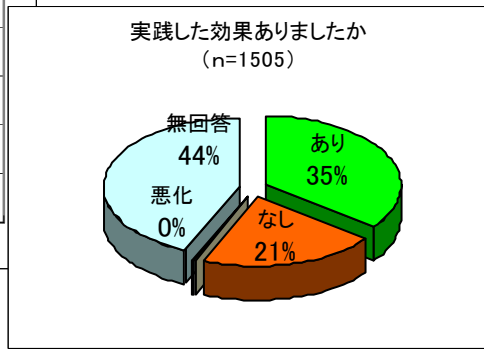
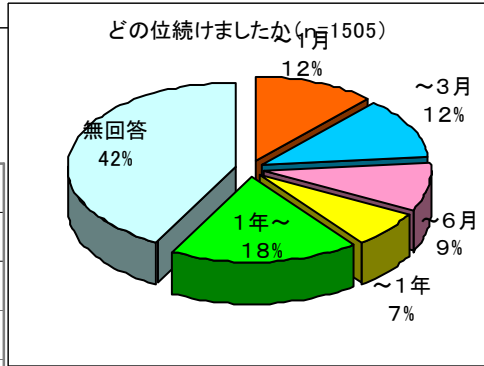
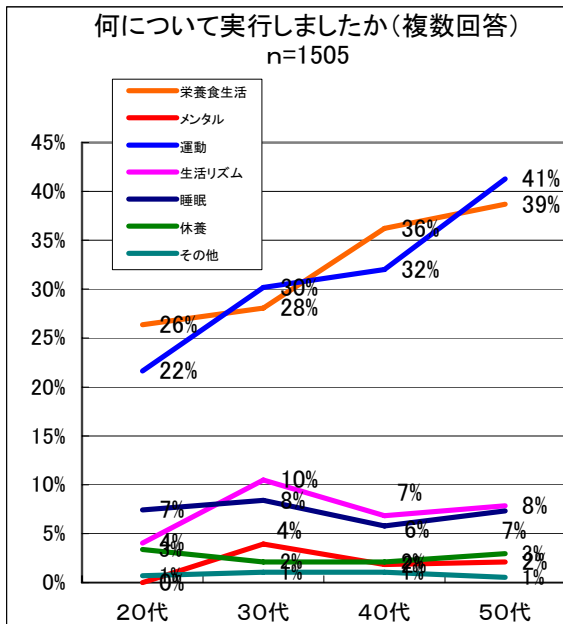
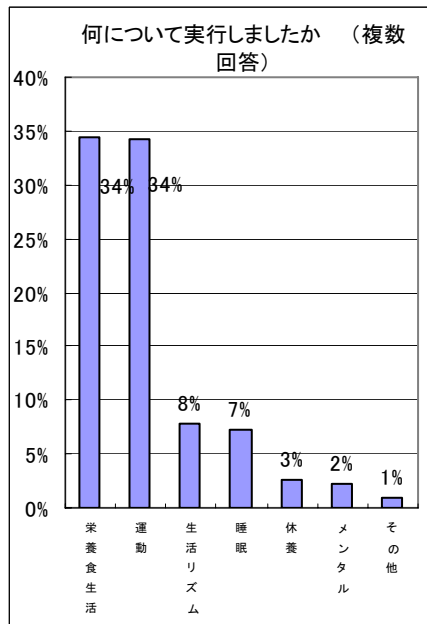
この結果を受け、2006年健康づくり講演会のテーマは

「食生活と生活習慣病～ダイエットで健康生活を～」

* この結果から、健康講話による情報提供は一定の効果が見込める。

以下グラフ参照





その後の保健指導者の声から判断して、健康講座ですでに気付きをもって指導に臨む者が増加傾向である。

この方法は、内容を対象者に合わせることで、情報提供から行動変容を促す確立が高いと思われる。

従って、対象者の状況把握と職種・専門職種が連携し、EBMに基づいた情報の提供が重要であると考えます。

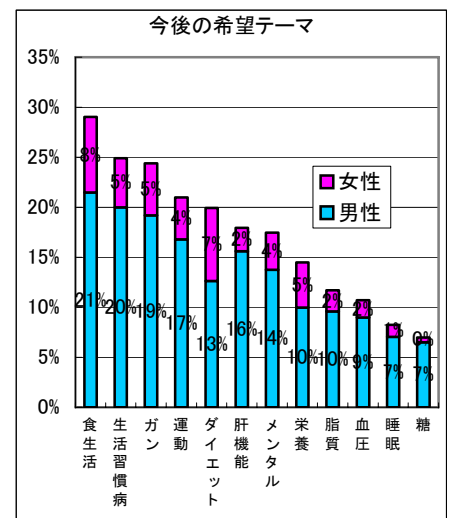
誕生月健診 健康講話

病気の予防と積極的な健康づくり

「睡眠」 ~良い睡眠をとるには~
「糖尿病」 ~知って早めに予防しよう~

当日の結果出し → 結果説明
→ 指導・診察

注意事項: トイレは静かに立ってご自由に行ってください



北海道農業団体健康保険組合＜生活習慣の状況調査を活用した事業所及び個人へのアドバイスー健康チェックー＞

<背景>

生活様式や職場環境の変化により生活習慣が不良の傾向にある事を健康相談等から把握し、事業所単位及び個人双方で生活習慣改善に向けた取組みの必要性を感じたため、平成 14 年から一次予防活動の強化として、大阪大学森本教授の「8つの生活習慣とライフスタイル」の考え方を導入、具体的な調査として健康チェックを開始した。

<目的>

- ① 被保険者の生活習慣改善
- ② 個々の生活習慣の問題点を明確にし自発的に改善させる
- ③ 生活習慣改善のアドバイスを行うとともに、事業所に対しても職員の生活習慣改善の推進を依頼する
- ④ 「職場の健康づくりに向かっての目標シート」にて事業所目標を作成してもらう

<対象>

全被保険者

<内容>

巡回健康相談に依りて、それぞれの事業所に対し年に 1 回生活習慣の状況をお伺いする問診票を配布し回収。その内容と健康診断の結果を組み合わせ、個人には「健康チェック結果票」として、総合判定（シグナルで 3 段階評価）・体格（BMI）・食事（必要摂取カロリーの提示も含む）・運動・喫煙・ストレス（5 段階評価）・8つの生活習慣等についてそれぞれコメントを作成し親展文書にて送付。あわせて、健康相談希望者、ストレスが「適度にある」「かなりある」で自己改善目標に「ストレス」と回答した者、ストレスが「非常にある」とな

った者へは巡回健康相談時に面談を実施したり、文書にてフォローしている。

事業主には、8つの生活習慣や健康診断結果、職場環境等について事業所全体の集計を送付し、職場の健康管理に活用していただいている。また、巡回健康相談で訪問した際には内容について健康管理責任者へ再度説明している。事業所全体の集計結果を送付の際には、「職場の健康づくりに向かっての目標シート」を送付し、8つの生活習慣を中心に具体的に数値目標を提出していただいている。

<特徴>

- ① 回収率の向上を目指し、問診票の配布・返送や結果票の配布については各事業所の健康管理担当者に依頼している。
- ② 個人には問診票の回答内容と健康診断の結果をあわせて結果票を作成しているため、生活状況や身体状況全般からアドバイスが可能である。
- ③ 個人宛結果票と事業所集計結果の2つを作成・送付することで、個人・事業所全体での生活習慣改善に向けた取り組みが期待できる。
- ④ 結果票はカラーで作成し、内容についてもイラストや表を用い、理解しやすいようにしている
- ⑤ 健康チェックの回答結果を元に巡回健康相談で面談をしたり、禁煙支援のプログラム（ダウンスモーキングプログラム）や食生活改善を目指すプログラム（らくちんバランスプログラム）、運動不足解消を目指すプログラム（行動宣言プログラム）の生活習慣改善プログラムへつなぐことで、より詳細に生活習慣改善への支援が可能である