

# 生活習慣改善プログラムのご案内

皆さんの健康を応援するため、目的に応じて各種プログラムを用意しています。

朝食を食べていない人は…



## らくちんバランス

楽しくバランスの良い朝食を摂る習慣を身につけられるようアドバイスします。

コレステロールが高めな人は…



## 減る脂

生活習慣を見直し、献立表の記入や食事・運動についてアドバイスします。

血糖値が高めな人及び体重を減らしたい人は…

## 栄養バランス

食生活を見直し、献立表の記入や食事についてアドバイスします。

体重の増加が気になる人は…



## ウェイトナビ

自宅で体重をチェックしながら、食生活や運動習慣など改善できそうなことから取り組み、目標体重を目指します。

タバコを吸っている人は…



## ダッシュモーキング

タバコをやめたい人にアドバイスします。

運動不足が気になる人は…

## 行動宣言



1ヵ月間に自分にあった行動目標を選び、実行。記録表提出者にはアドバイスを送付します。

## ステップアップウォーキング

毎日歩数計を身につけ、歩数を記録。  
記録表提出者にはアドバイスを送付します。

\*対象者：被保険者及びその配偶者、65歳以上の家族

参加費はすべて 無料です。奮ってご参加ください！  
\* 家族の方の参加もOKです！

各種プログラムのお問い合わせ・お申し込みは…

〒060-0004

札幌市中央区北4条西7丁目1-4

北海道農業団体健康保険組合 健康推進部  
TEL 011-●●●-●●● FAX 011-●●●-●●●

ヘルスホットライン  
電子メールページ  
ホーリー



0120-●●●-●●● (月～金 9時～12時・13時～17時 祝祭日を除く)  
■■■■@■■■■■.or.jp  
<http://www.■■■■■■■■■>



## 社会保険健康事業財団<事業所訪問による職場全体を視野に入れた分析と評価から、積極的支援に到った事例:A建設>

### <背景>

A建設では、役員等が「従業員が生き生きとしているなければ良い仕事はできない。従業員を大切にしよう。」という意識を持っている。しかし、健診後の保健指導は、(財)社会保険健康事業財団長野県支部が毎年アプローチをしているが、外勤者が多いことを理由に実施に至らなかった。担当者も、従業員の健康管理について問題意識はあるものの、安全管理だけに留まり健康管理には手をつけていなかった。

この周辺地域は政管健保に加入している建設業が 19.1%と多いが、保健指導の実施率は低く、A建設同様、健康管理に対する取り組みは鈍いと言わざるを得ない。担当保健師はこの実態に問題意識を持ち、地区内の建設業の健診結果をまとめて、建設業に対してどのようにアプローチすればよいか、試行錯誤していた。

同時期、A建設の生活習慣病予防健診の結果が出て分析したところ、肥満・高血圧・高脂血症・高血糖の者が非常に多かった。また、A建設は地域の中核業者で、他の事業所への波及効果も大きいと考えられた。そこで、保健師は担当者に積極的にアプローチし、話し合いの場を持ったところ、担当者は従業員の健康問題に気づき、組織として健康管理を考えることが必要だという認識から、安全衛生委員会で報告して上層部の理解を得ることができた。

そこで、事業所の特徴と健康課題の現状分析を踏まえ、次のように段階を追って計画・実践をした。

### <目的>

目的:A建設で健康管理体制を確立し、従業員の健康の保持増進に資する。

目標:安全衛生委員会において安全管理と健康管理の関連を周知し、管理職の理解を得て、会社として健康づくりに取り組む姿勢をつくり、ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチと段階を追って保健指導を行なう。

### <内容> ※図1参照

#### 1. 第一段階:《組織づくり》 平成 16 年 6 月

安全衛生委員会で、生活習慣病予防の取り組みの重要性について理解を得るために、以下の各種データや媒体を用いて報告をした。

分析内容:集団の分析…同地域・同業者の健診結果の比較から、A事業所の特徴を明らかにする

#### 個人の分析…健診結果の経年変化から、A事業所の特徴を明らかにする

使用媒体:A建設の健診結果と全国・同地区・同業者の結果を比較したグラフ、健診結果と体の変化に関する図、砂糖と油のサンプル この取り組みの中で、社長から「これは、何とかしなけりやあかんぞ」という声があり、現場の代表者からも保健指導の希望があがったため、現場ごとに集団学習を行なうことになった。

#### 2. 第二段階:《健康課題の明確化》 平成 16 年 7 月～8 月

健康課題を具体的に把握するために、保健師が各現場を回って職場環境・作業環境・作業実態を確認し、健康課題を明確にした。

#### 3. 第三段階:《ポピュレーションアプローチの実施》 平成 16 年 7 月～17 年 8 月

工事現場を回って集団学習を行なった。自分の健診結果を表に記入した上で、頸部血管の動脈硬化の程度と血圧の「圧力」の大きさを水圧から理解するための頸部血管を模したチューブや砂糖・油の量などの媒体を効果的に活用して生活習慣を振り返り、参加者が目標設定まで到るような内容の集団学習にした。

事前に生活習慣を把握してあつたため、実態に即した提示ができ、参加者が具体的に実行できることを考え、1年間の目標を設定することができた。

なお、この取り組みは他の現場へと波及し、6ヶ所で集団学習を行なった。

#### 4. 第四段階:《ハイリスクアプローチの実施》 平成 18 年 4 月～19 年 3 月

ポピュレーションアプローチを踏まえ、ハイリスクアプローチの必要性が周知されて、平成 18 年度は個別保健指導を実施することになった。

(財)社会保険健康事業財団では、生活習慣病予防健診後の保健指導を「動機づけ支援」、年数回関わって確実に対象者の生活習慣改善及び検査数値の改善を図るための“健康増進コース”を「積極的支援」と位置づけている。

A建設においても、下記の方法に則り、ハイリスクアプローチを行なった。

#### 1) 動機づけ支援

生活習慣病予防健診の結果「軽度異常」「経過観察」の者を対象に保健指導を行ない、生活習慣改善目標を設定して、生活習慣と検査数値の改善を図る。

A建設では1年を通じて健診を行なっているため、事業所訪問を定例化して、前月健診を受けた者が翌月の訪問日には保健指導を受けられる体制をつくった。