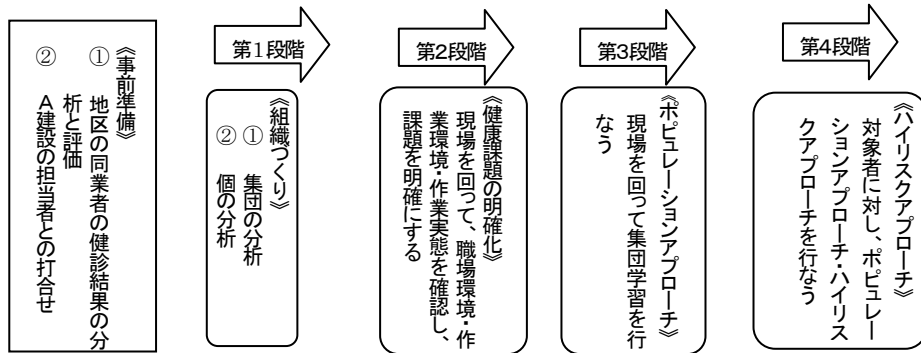


タイムリーに行なえるため、健診結果に対する認識が高く、生活習慣改善の動機づけにも効果的である。平成18年度は66名に対して動機づけ支援を行なった。

## 2) 積極的支援…『健康増進コース』(健康増進コースの詳細は次ページ参照)

動機づけ支援を行い、さらに生活習慣改善に取り組む意志がある者、または保健師は必要と判断した者に対し、積極的に支援する。A建設では、現在も6名がフォローアップコースに取り組んでいる。

図1 段階を追ったアプローチによりハイリスクアプローチに到った経過



### <特徴>

- ① 組織づくりからハイリスクアプローチまで、計画的に推進した。
- ② 集団の分析・個人の分析と現場を見て健康課題を明確にしたことが、組織づくりにつながった。
- ③ 課題が明確になっているため、具体的・実践的な手法でポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを行なった。
- ④ 各種媒体を効果的に活用した。
- ⑤ 地域で行なわれている健康相談が必要な対象者に対しては地域に紹介し、より効果的なアプローチをしている。
- ⑥ 動機づけ支援(健診後の保健指導)とEBHに基づいた積極的支援(健康増進コース)を組み合わせることで保健指導を行ない、次の評価に示すような成果をあげている。

### <評価>

#### 1. ポピュレーションアプローチに対する評価

現場を回って健康課題を明確にしたこと、集団及び個人の分析を詳細に行なった上でアプローチしたことで、具体的で実践に結びつきやすい集団学習になった。自動販売機の前で従業員同士がジュースの選び方を話題にしている姿を担当者も確認している。また、自販機の売り上げも減っているようだと言っている。

## 2. ハイリスクアプローチに対する評価

### 1) 個人に対する評価

#### (1) 動機づけ支援の評価

17年度の健診結果に基づき保健指導を行なった者について、18年度の健診結果で動機づけ支援の評価をした。

表1 動機づけ支援対象者の検査結果の変化(平均値の変化)n=16

	BMI	血圧 mmHg		中性脂肪 mg/dl	HDL mg/dl	空腹時血糖 mg/dl
		収縮期	拡張期			
平成17年度	23.1	124.6	77.0	113.1	55.1	105.9
平成18年度	23.0	121.6	78.9	102.5	60.6	105.0
変化量	-0.1	-3.0	+1.9	-10.6	+5.5	-0.9

BMIに変化はないが、中性脂肪が平均10.6mg/dl減少し、HDLコレステロールが5.5mg/dl増加した。清涼飲料水の糖質、コンビニ弁当の選び方等について保健指導をした成果である。なお、残りの者は18年度の健診結果に基づいて保健指導を行なったため、19年度の健診で評価をする予定である。

#### (2) 積極的支援の評価

##### ① 生活習慣改善状況

フォローアップコース対象者6名は、現場勤務と長時間労働のため、外食と夜遅い時間にとる夕食が共通の問題である。

現在コース途中で継続指導中だが、改善状況は次のとおりである。

- ・食事の改善 量を抑えるための工夫(2名)、コンビニ弁当の選び方、臍物・小魚の減量、果物の減量(各1名)
- ・間食に関する改善 間食の減量と選び方の工夫(1名)

確実に生活習慣改善の実践と定着が見られる。今後、中間評価を元に目標の見直しと保健行動の支援を行なっていく。

##### ② 健診結果改善状況

フォローアップ健診の結果で中間評価を行なった。対象者6名のうち3名が中間評価(フォローアップ健診)まで終わっている。

表2 フォローアップコース・健診結果検査数値の変化(中間評価)(n=3)

	BMI	血圧 mmHg		中性脂肪 mg/dl	HDL mg/dl	空腹時血糖 mg/dl
		収縮期	拡張期			
生活習慣病予防健診	22.4	117.7	69.0	176.7	60.0	96.3
中間評価 (フォローアップ健診)	22.9	123.7	74.7	168.3	58.3	91.0
変化量	+0.5	+6.0	+5.7	-8.4	-1.7	-5.3

中性脂肪が 8.4mg/dl、空腹時血糖が 5.3mg/dl 減少しているが、血圧は収縮期血圧・拡張期血圧ともに 6.0 mmHg、5.7 mmHg 増加している。

中間評価の結果から目標を見直し、1 年後の最終評価までさらに支援を続けていく計画である。なお、残り 3 名も順次フォローアップ健診で中間評価を行なう予定である。

### 3. 事業に対する評価

18 年度は動機づけ支援 66 名、積極的支援 6 名の支援を行なった。参加率は 60% である。

現場を見て、健康課題を明らかにした上でのアプローチをしたため、具体的に着実に実践しやすい目標を立てることができている。

また、現場ごとに行なったポピュレーションアプローチと組み合わせることによって、オープンに話ができる雰囲気になり、自分自身の課題と現場の課題、仲間と目標の共有化もできて、成果に結びついたと考える。

#### 【健康増進コースについて】

##### <健康増進コースの目的>

目標の設定・保健指導の実施(タイミング・媒体等の共通化)・評価の一連の流れに根拠に基づいた保健医療の考え方(EBH)を徹底することにより、確実に対象者の生活習慣及び検査数値の改善を図ることを目的とする

- 1) フォローアップコース: 最近2回の健診結果が①～③に適応する者、または最近1回の健診結果が①～③に適応しかつ対象者が実施を希望する者(①血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「経過観察」の者 ②血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果の複数に指導区分「軽度異常」「経過観察」がある者 ③血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「軽度異常」または「経過観察」であり不定愁訴が強い者
- 2) 禁煙チャレンジコース: 禁煙の意志がある者、健診結果等から保健師が禁煙の必要があると判断した者
- 3) 減量チャレンジコース: 健診結果、現病歴、自覚症状等から保健師が減量の必要があると判断した者

※対象者は、上記条件と保健行動に対するステージを把握した上で選定する

##### <健康増進コースの内容> ※図2参照

フォローアップコース、減量チャレンジコースは1年間、禁煙チャレンジコースは6ヶ月間、保健師が生活習慣改善の支援を行う。支援方法は初回・中間評価時・最終回は面談で行い、それ以外のタイミングは対象者の望む方法(面談、電話また

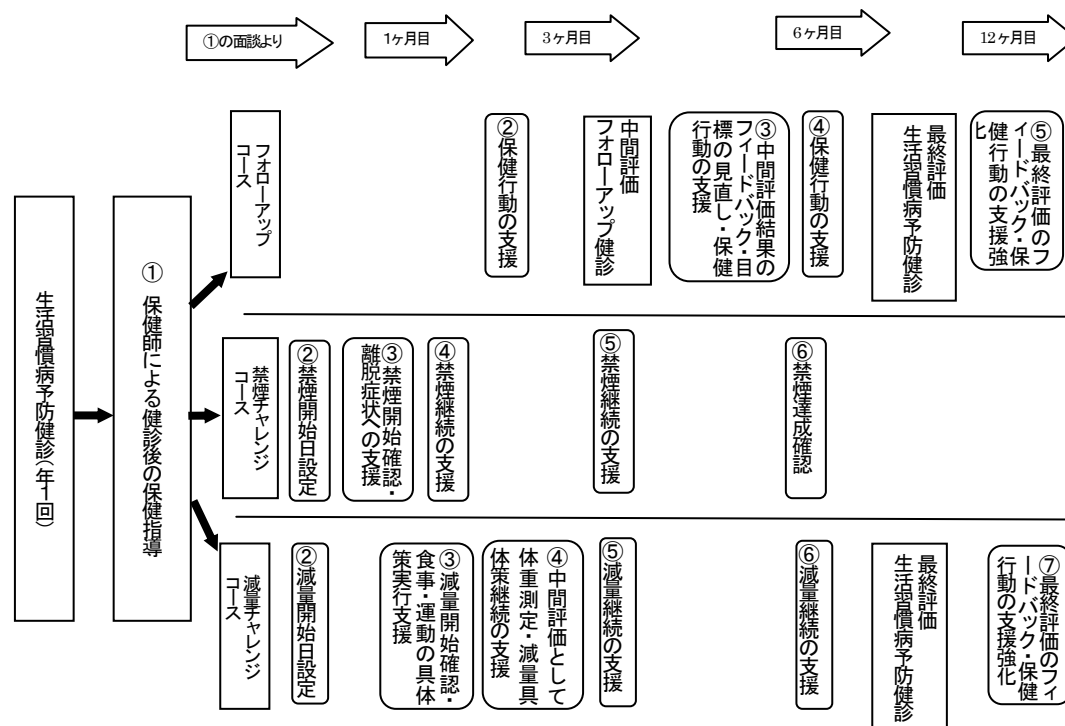
は文書)で行う。

※支援の度に保健師活動をパソコンに入力・記録し、毎回評価を行うことで目標達成に対してフィードバックさせる

##### ※中間評価指標

- ①フォローアップコース: フォローアップ健診(生活習慣病予防健診の結果、血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の指導区分に「軽度異常」「経過観察」があり、3ヶ月以上生活習慣の改善に取り組んだ者が受けられる)
- ②禁煙チャレンジコース: スモーカーライザーによる呼気CO濃度
- ③減量チャレンジコース: 体重、体重記録表

図2 健康増進コースのフローチャート



##### <健康増進コースの特徴>

- ①(財)社会保険健康事業財団の保健師がプロジェクトチームを組み、検討・モデル実施をした上で評価を行ない、EBHを確立した上で全国展開としたプログラムである。
- ②保健指導の実施時期、媒体等の共通化により、EBHを確立している。
- ③具体的・実践的な目標を対象者が主体的に設定している。

- 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

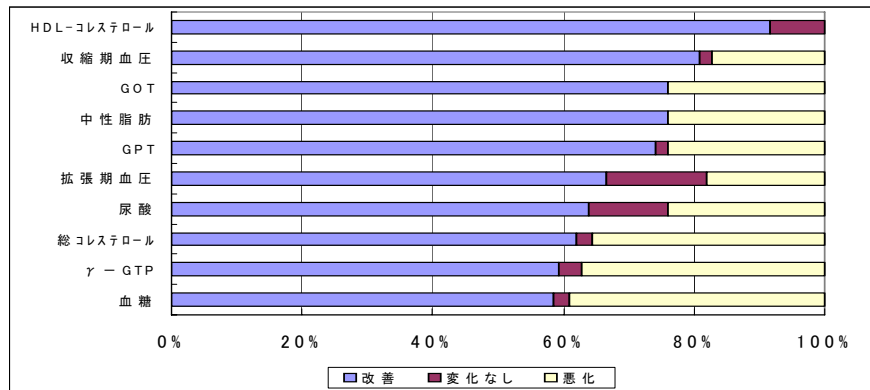
対象者1名が平均3個の生活習慣改善目標項目に取り組み、全体では 61.6% の改善率となっている。生活習慣改善目標として取り上げた内容は、食事内容の改善が61.3%、ついで運動時間の増加が56.0%、運動回数の増加が46.5%、適正飲酒が 43.3%であった。それぞれの改善状況は食事内容が 71.1%、運動時間が 53.2%、運動回数が 63.4%、適正飲酒は 54.9%が改善目標を達成している。

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

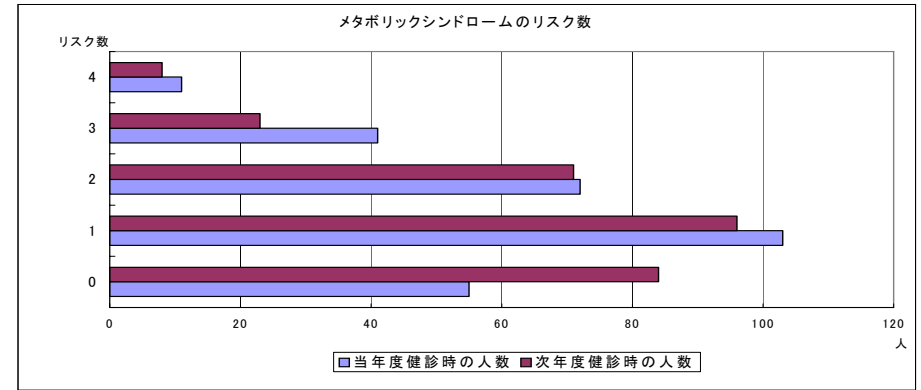
検査数値の変化を見た場合、各検査項目とも表3のように改善が見られた。

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

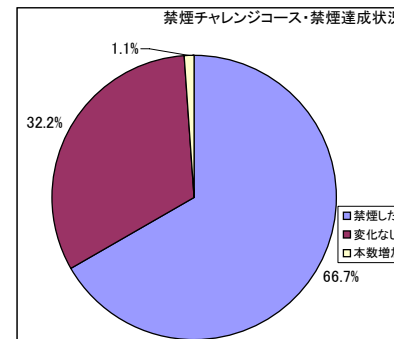


図5 禁煙チャレンジコース・禁煙達成状況

図6 減量チャレンジコース・減量達成状況

