

2) 保健指導実施率の向上方策

保健指導の実施率を向上するためには、保健指導の結果を調査・分析することが重要である。

待ち時間を減らすために予約制するとか、健診日にあらかじめ約束の日時を決めるとかの方法が考えられる。

また、保健指導は受けて良かった、満足できたという声に対して、何が良かったのか分析することが重要である。

尼崎市における分析例

今後の保健指導に向けて

～平成 18 年度生活習慣病予防健診結果説明の実施結果からの考察

(1) 平成 18 年度の結果説明、保健指導結果から

保健指導の来所率(実施率)は個別相談、集団指導を併せて93%に上った。今回、初めて受診者が多くいため、保健指導も初めての人が多かったが、「ここまで丁寧に、しかも親身になってくれるのはありがたい」「国保に入っていて良かった」との声が聞かれた。

保健指導は、健診結果がどのような自分の体の実態を表しているかを理解してもらうために、全員に対し結果表を手渡し、結果説明をしながら返すことを基本とした。したがって、健診受診者全員を保健指導の対象とし、健診結果にかかわらず、健診結果の返戻日の予約を健診日に、あらかじめ約束して帰ってもらった。この方法は、訪問や電話連絡、通知等のあらゆる手段を使っても、日ごろ連絡の取りにくい健診受診者に、あらためて呼び出し通知を出したり、電話連絡を何度もしたりする手間が省け、効率的であった。

今年度試行錯誤の結果、個別指導は 1 人 30 分ずつとし、待ち時間を減らすために予約制とした。集団指導は 1 回 1 時間程度とし、健診受診日に来庁日程を予約してもらった。集団指導は参加人数が多くなると、参加者の反応がつかみづらくなり、参加者の年齢や性別、職業等による理解の違いに合わせて納得を得ながら進めるのではなく、一方的に情報提供をする結果となってしまうことがわかった。したがって、多くとも 30 人までの集団で実施することとする。

1) 個別相談での介入対象者としたもの

ア メタボリックシンドロームを背景とする虚血性心疾患や脳血管疾患、人工透析に至る腎不全の予防を第一義に考え、メタボリックシンドローム該当者、予備群、さらには、それ以外の腹囲有所見者

この対象者は、75g糖負荷試験(2次健診)の対象でもあるため、その結果をもとに、脂肪蓄積によっておこるインスリン代償分泌(インスリン抵抗性があるため、過剰にインスリンを分泌しないと処理できない)の状況など、自分のインスリン分泌量や分泌パターンを知ってもらい、食事をしたら、体内では必ず同様の処理が行われることをイメージしてもらうこと、その時に血管にはどのようなダメージがおこるかについて知ってもらうこと、さらには、脂肪の蓄積の改善や生活習慣の改善によってこの状態が改善することがイメージできることを心がけた。

イ 腹囲有所見者以外で 75g糖負荷試験(2次健診)の対象であった「糖尿病の遺伝素因のある者」

この対象者は、インスリン分泌に無理を来す生活習慣を継続することによって、将来、糖尿病を発症しやすいことから、自分のインスリン分泌状態をもとに、「遺伝があるというのは何が遺伝しているのか」を具体的に知ってもらうことを重視した。

ウ 腹囲有所見者でなくとも、血圧、尿酸、LDLコレステロール、高血糖など、明らかなリスクがあれば個別相談の対象とした。

2) 集団指導の対象

個別指導対象者以外は全員、集団指導の対象とし、健診結果から自分の体のどのようなことがわかるのか説明し、健診受診がなぜ必要かを伝えた。

3) 情報提供

結果説明予約日に未来所で、その後、複数回にわたってさまざまな曜日(土日含む)、さまざまな時間に電話や訪問を試みても連絡が取れず、さらにハガキにて健診結果説明についての連絡を勧奨しても応答がなかった者のうち、健診結果で何らかの所見が見られなかったもの(約 260 人、7%)に対しては、健診結果の説明を同封し、結果表を郵送した。

(2)ハイリスク者に対する個別相談による保健指導カバー率

今年度の保健指導方法の区分(個別相談、集団指導)を、本市におけるハイリスク抽出基準(早期介入対象者の抽出基準の考え方)に照らして、今年度の生活習慣病予防健診結果、ハイリスク者に該当する者への個別相談のカバー率がどの程度であったか評価したものが表 51 である。この結果から、必要なハイリスク者を個別相談の対象として、概ねカバーできたのではないかと考えられる。

表 51 ハイリスク者への保健指導実施状況

階層化によるハイリスク者に対する保健指導カバー率～ハイリスク者に保健指導はできているか？

(出典:平成 18 年度 尼崎市国保生活習慣病予防健診結果より)

男性					内訳				
	高血圧	高血糖	脂質異常	計	個別		集団	情報提供	未実施
腹囲有所見	●	●	●	38	36	95%	2(※)		
	●	●		19	18	95%			
	●		●	141	134	95%	4		
		●	●	13	13	100%			
	●			182	170	93%	8	3	1
		●		4	4	100%			
			●	79	74	94%	5		
	なし			127	107	84%	14	1	5
腹囲所見のない二次予防者	高血圧			28	26	93%	2	0	
	拡張期血圧			32	29	91%	3	0	
	血糖			1	1	100%	0	0	
	HbA1c			8	7	88%	1	0	
	中性脂肪			30	26	87%	3	0	1
	HDL-c			11	9	82%	2	0	
	LDL-c			0					
	尿酸			32	29	91%	2	0	1
	心電図			5	3	60%	2	0	
	眼底			1	0	0%	1	0	
	クレアチニン			0					

※この中で、男性のうち、腹囲有所見で、かつ、リスクが 3 つ重なっているハイリスク者であるのに、集団指導しかできていない者が 2 人あった。この 2 人は、別途電話や面談で話はできたものの、医療機関受診中であり、個別の健康相談を受けたくないと強い申し出のあった拒否ケースである。しかしながら、これらのケースは特に、虚血性心疾患等を発症しやすい予備群であることから、主治医と連携をとりながら、治療中であっても本人が生活習慣改善につながる条件づくりを行っていく必要がある。

この結果から、今年度と同様に腹囲有所見者は、健診当日に会場で結果説明日を予約して帰ってもらうことで、ハイリスク者の確実な保健指導実施につながることになる。その他のハイリスク者については、今年度と同様に、後日結果が出た段階で呼び出すこととする。

女性					内訳				
腹囲有所見	高血圧	高血糖	脂質異常	計	個別		集団	情報提供	未実施
	●	●	●	3	3	100%			
	●	●		7	7	100%			
	●		●	13	12	92%	1		
		●	●	2	2	100%			
	●			37	29	78%	8		
		●		0					
			●	11	9	82%	1		1
	なし			37	31	84%	5		1
腹囲所見のない 次予防者	高血圧			23	21	91%	2	0	
	拡張期血圧			22	18	82%	4	0	
	血糖			0					
	HbA1c			14	13	93%	1	0	
	中性脂肪			10	7	70%	3	0	
	HDL-c			5	4	80%	0%	1	
	LDL-c			0					
	尿酸			3	3	100%	0	0	
	心電図			9	8	89%	0	1	
	眼底			0					
	クレアチニン			0					

(3) 効果的な保健指導のための学習支援教材

ハイリスク者の選定で優先すべき対象者はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が中心であることから、保健指導も「代謝」異常やその結果起こる血管変化について理解してもらうことが重要となる。まず、食べたものがどのように合理的に処理されるか、取りすぎたものはどこでどうだぶつくのか等のイメージが湧くように身体のメカニズムについて伝えること。さらにメカニズムの理解のもと「だから自分の場合は、『何(食品)をどれくらい(量)食べたら(減らしたら)良い』のだ」「何(身体活動)をどれくらい(時間)行ったら良いな」を具体的に判断でき、自ら生活習慣を選択できるよう支援することが重要である。

今年度、保健指導で活用した教材は、国の示す「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」の補助資料として示された学習教材集の元になった、尼崎市医療費分析等アドバイザーである熊谷勝子先生らが中心になって作成した資料を活用した。

保健指導対象者は、血管の変化や代謝など体で起こっている現象のイメージしやすく、なぜこのままではいけないのかを伝えやすかった。また、食事の資料では食生活と血液データの関係についての理解を助け、自分の生活習慣の課題を見出しやすかったようである。中でも、何気なく食べているものに含まれる栄養素が血液に含まれる物質となり、全身の細胞に届けられ人体が営まれているという「食事の意味」を理解する資料(保健活動を考える自主的研究会資料集;食1)は、よくいわれる「食事のバランス」とはどういうことか、なぜ必要かが科学的に示されている。この資料をもとに説明することで、自分の食生活の習慣と自分の血管変化のリスクとなる血液データや内臓脂肪の蓄積が結びつき、生活習慣の改善に大きくつながった。

今後もさらに受診者が自分の段階がわかり、今後の見通しを持てるような資料づくりを進めていくとともに、これらの教材を効果的に用いて、より受診者の生活習慣改善意識につながるよう、保健指導担当者のスキルアップに努めていくことが最も重要である。