

保健師が関わる自立支援プログラム (上尾市の取り組み)

【藤田委員提出資料】

保健師が関わる自立支援プログラム

①健康増進プログラム

健康増進課と協働し一般健診の受診勧奨や「要指導」と判定された受給者への個別保健指導

②健康管理支援プログラム

生活習慣病の発症及び重症化予防を中心に生活習慣改善を目的とした個別保健指導

③食育支援プログラム

生活保護及び生活困窮世帯の中高生を対象に食事・調理の楽しさを知るための調理実習と健康教育

④食生活改善プログラム

健康知識や調理技術のない受給者を対象に調理技術の習得や野菜摂取量の増加を目的とした調理実習及び健康教育

①健康増進プログラム



対象者の抽出

健診の受診勧奨

健診申込み・受診

保健指導対象者の抽出

健診結果通知・健康応援相談の紹介

健康応援相談の勧奨

健康応援相談(保健指導)

生活支援課

健康増進課

生活支援課 . . .

健康増進課 . . .

健康管理指導・要支援者チェックリスト

〈ケースNo〉	〈氏名〉	〈生年月日〉	〈チェック日〉	〈担当CW〉
---------	------	--------	---------	--------

- 食習慣が乱れており、身体を動かす習慣もなく太っている。
- 脂っこい物を良く摂取する。
- 甘いものを好んで食べる。
- 外食やコンビニやスーパーの弁当・惣菜の利用が多い。
- お酒をたくさん飲む。
- 血糖値が高めと言われた。
- 中性脂肪、LDLコレステロール(悪玉)が高め、またはHDLコレステロール(善玉)が低いと言われた。
- 高血圧ぎみである。
- たばこの害についてはわかっているがやめられない。
- 寝つきが悪い。途中で目が覚める。特に早朝に目が覚める。
- 定期健診(採血)を受けていない。
- 医療機関に受診したほうが良いが、受診していない。
- 不摂生により著しく痩せている。
- 入浴をせず不潔である。または自宅などの衛生状態が悪い。
- 頻回受診・多機関受診・重複受診をしている。
- 向精神薬・催眠薬等を重複処方されている。
- 幻聴、または幻視がある。
- 虐待(身体的、精神的、ネグレクトなど)の疑いがある。

一般健診と特定健診の受診状況の比較

	一般健診			特定健診		
	対象者	受診人数	受診率	対象者	受診人数	受診率
	(40歳以上)			(40~74歳)		
H 2 2	1,086	35	3.2%	41,426	15,883	38.3%
H 2 3	1,318	50	3.8%	41,008	17,338	42.3%
H 2 4	1,433	74	5.2%	41,397	18,228	44.0%
H 2 5	1,448	41	2.8%	41,481	17,356	41.8%
H 2 6	1,514	58	5.7%	40,992	18,642	45.5%
H 2 7	1,426	101	7.1%	40,187	18,335	45.6%
H 2 8	1,489	155	10.4%	45,500	19,252	42.3%

H 2 8 特定健診についてはH 2 9. 6月暫定値

特定健診と一般健診の要指導者の比較

	特定健診	一般健診
H26	9.5%	44.8%
H27	9.9%	60.4%
H28	9.8%	47.7%

* 現在治療中のものも含む

課題と対策①

健康に関する知識の少なさ・優先順位の低さ

↳ 一般健診の受診率・相談利用率の低さ

【目標】

健康情報・知識に関心を持ち、自身の健康状態を確認するため定期的に健診（検診）を受ける

- 健診受診の必要性が高いケースには、期間後半に受診券を直接送付
 - ⇒ CWから受診券発送の連絡、受診を促す
 - ⇒ 9月下旬、再度看護師より受診勧奨の電話をする
- 受診者へ結果が届いた後、状況により看護師から健康応援相談の利用勧奨の電話をする

課題と対策②

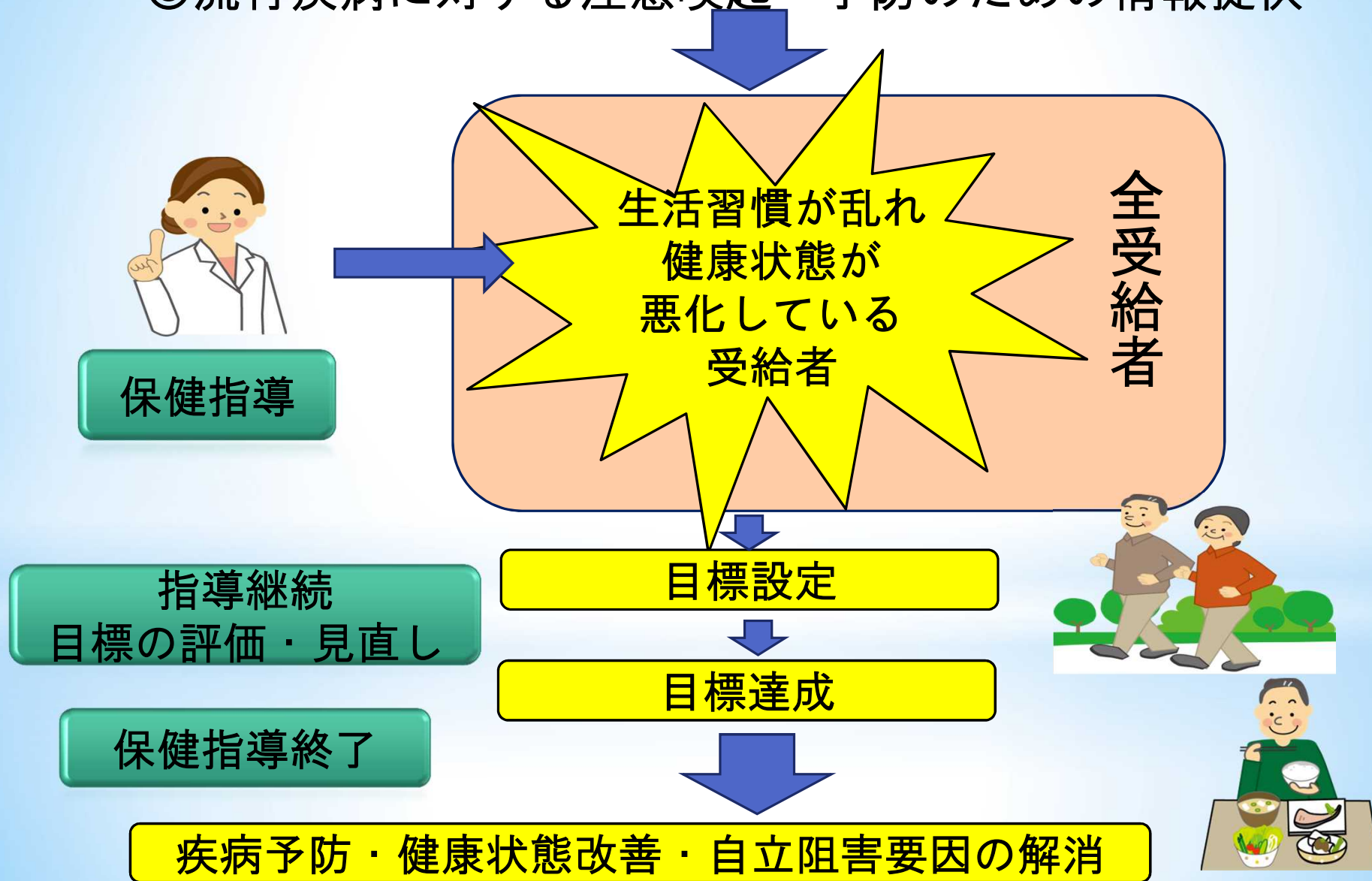
一般健康診査以外の検診・健診の 受診率向上と受診結果の活用

- 『すこやか通信』による情報提供・受診勧奨
⇒ ポピュレーションアプローチ
 - 担当CWから情報提供・受診勧奨
 - 保健師が把握するケースへ直接勧奨
- ⇒ ハイリスク
アプローチ

②健康管理支援プログラム

◎健康の保持・増進、疾病予防の意識づけ

◎流行疾病に対する注意喚起・予防のための情報提供



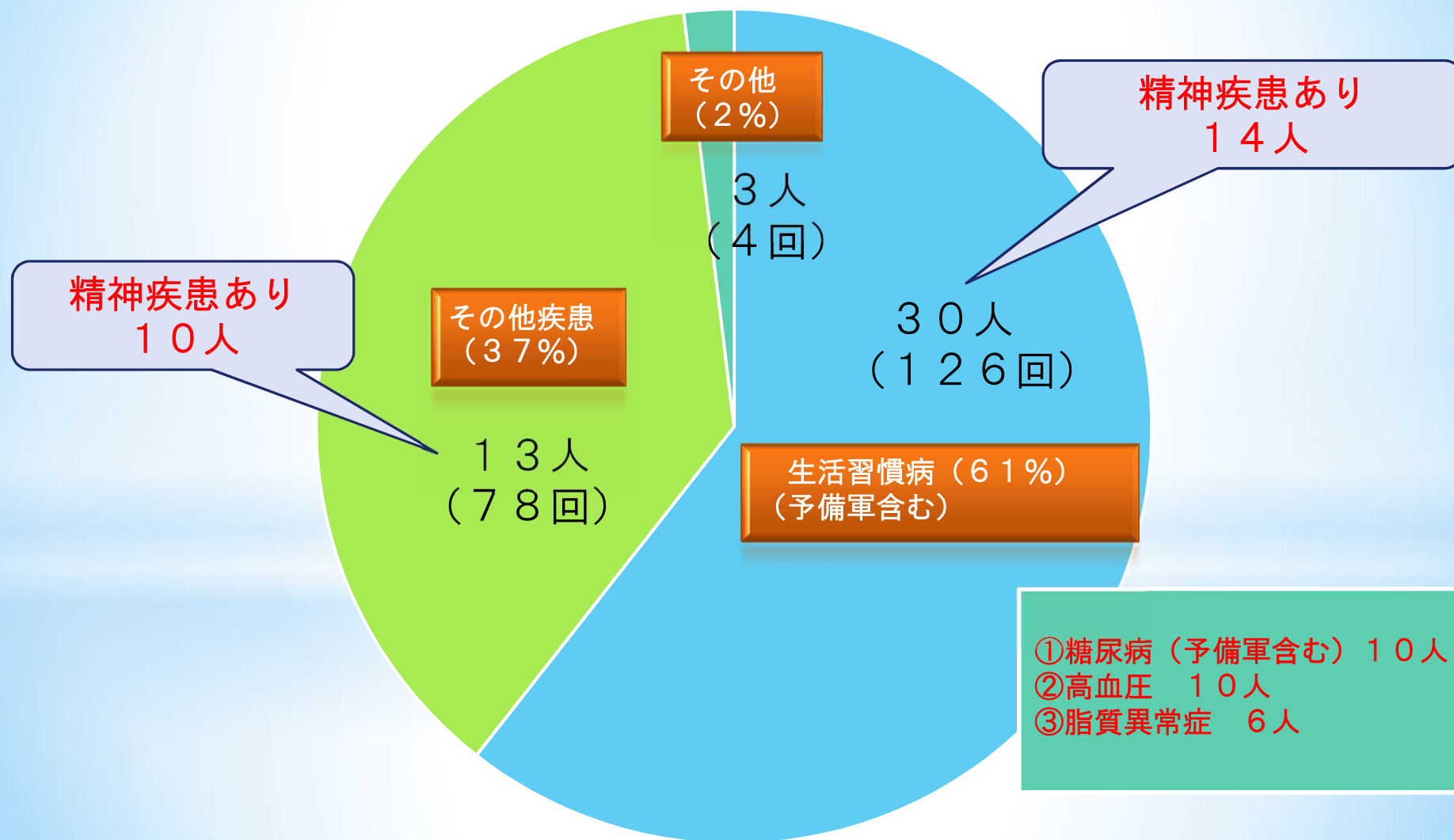
健康管理支援プログラム 指導実績

	指導対象者	指導回数
H26	32	94
H27	37	166
H28	46	207

28年度指導方法の内訳

- ①面接 157回
- ②訪問 46回
- ③カンファレンス 2回
- ④受診同行 2回

28年度 支援内容内訳（回数）



評価について

- ひとことで**数値や金額で評価するのは困難**
→強いて言えば、**医療扶助の削減**
- 血液データの**改善**や**病状悪化予防**（重症化予防）が大目標だが、
医療中断者、未受診者を減らすこと
生活習慣を少しでも**改善**すること
- 本人の持つ力を**後押し**すること

課題と対策①

健康に関する知識の少なさ・行動変容の難しさ
⇒生きることそのもののモチベーションが低い

モチベーションの向上が困難

- 健康になると働かなければいけない・・・制度への甘え
- 寄り添い型支援・コーチング的手法・・・途切れない工夫
- 精神疾患との兼ね合い・・・思うようにいかないジレンマ

課題と対策②

食生活に課題のあるケースが多い

栄養士との連携が重要！

- ❖ 中高年男性の調理スキルのなさ⇒野菜摂取量の増加を目指す

食生活改善プログラム

- ❖ 食育を視野に入れた貧困の連鎖を断ち切るための支援

食育支援プログラム

③食育支援プログラム

【目 的】

被保護世帯の子どもたちが自ら調理する楽しさを知り、
近い将来の自立の時に健康的で健全な食環境・食習慣を
習得するきっかけ作り

【対象者】

被保護世帯の子どもで学習支援事業を利用している中高生
(定員に達していないときは、小学生も可)

【内 容】

食育に関する講義と調理実習

【実施時期、会場】

①わくわく☆料理教室 (夏休み)

②作ってみよう! Xmas料理教室 (冬休み)

(スタッフ: 市職員、学習支援職員、調理師ボランティア)

事業開始にあたっての事前準備



栄養士との協働

●男女別・中高生の抱える問題

⇒男子：清涼飲料水や菓子の過剰摂取による体重増加

⇒女子：適正体重を無視した無理なダイエット

★標準体重や食事と学習能力の関係について講義

●イラストを多く活用した講義資料・レシピの準備 クイズ形式で参加型講義

ボランティアの活用



調理師免許を持つ受給者の協力

●調理師としての技術を活用

野菜の切り方のデモンストレーションを担当

●自信回復により就労につながった！



学生ボランティアの協力

●福祉を学んでいる大学生を活用

実習生をボランティアスタッフとして召集
中高生と年齢の近いスタッフの良さ

④食生活改善プログラム

【目 的】

生活保護受給者及び生活困窮者が、自らの健康を守るために調理技術及び生活習慣病の予防について学ぶ
疾病予防の一つの手段として野菜摂取量の増加を目指し、野菜料理のレパートリーを増やすことを目的として実施

【対象者】

主に生活保護受給者及び生活困窮者

【内 容】

生活習慣病に関する講義と野菜を丸ごと使い切る調理実習

【実施時期】 . . . 3回/年 予定

①今が旬！季節の野菜料理教室

(スタッフ：市職員、パストーン職員、調理師ボランティア)

保健師としてできること、思うこと

- ❖ その方の抱える問題を踏まえて寄り添い、
高すぎない目標に向かって支援をする。
- ❖ 精神疾患の病状との兼ね合い
病状の揺れとうまく付き合いながら
- ❖ 医療中断・未治療者を減らすこと
→重症化予防、医療費抑制につながる
- ❖ 生保受給者に限らず、健康無関心層への
知識の普及啓発も必要