

## 健診事後指導及び運動指導による一次予防の概要

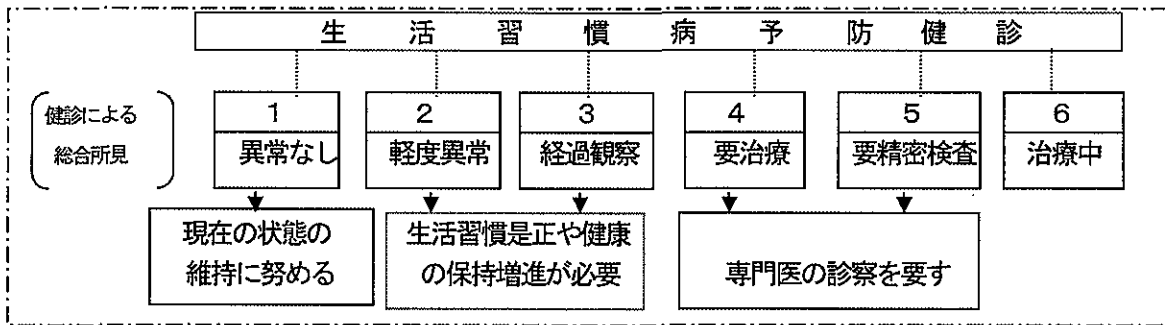
財) 社会保険健康事業財団

### 1. 目的

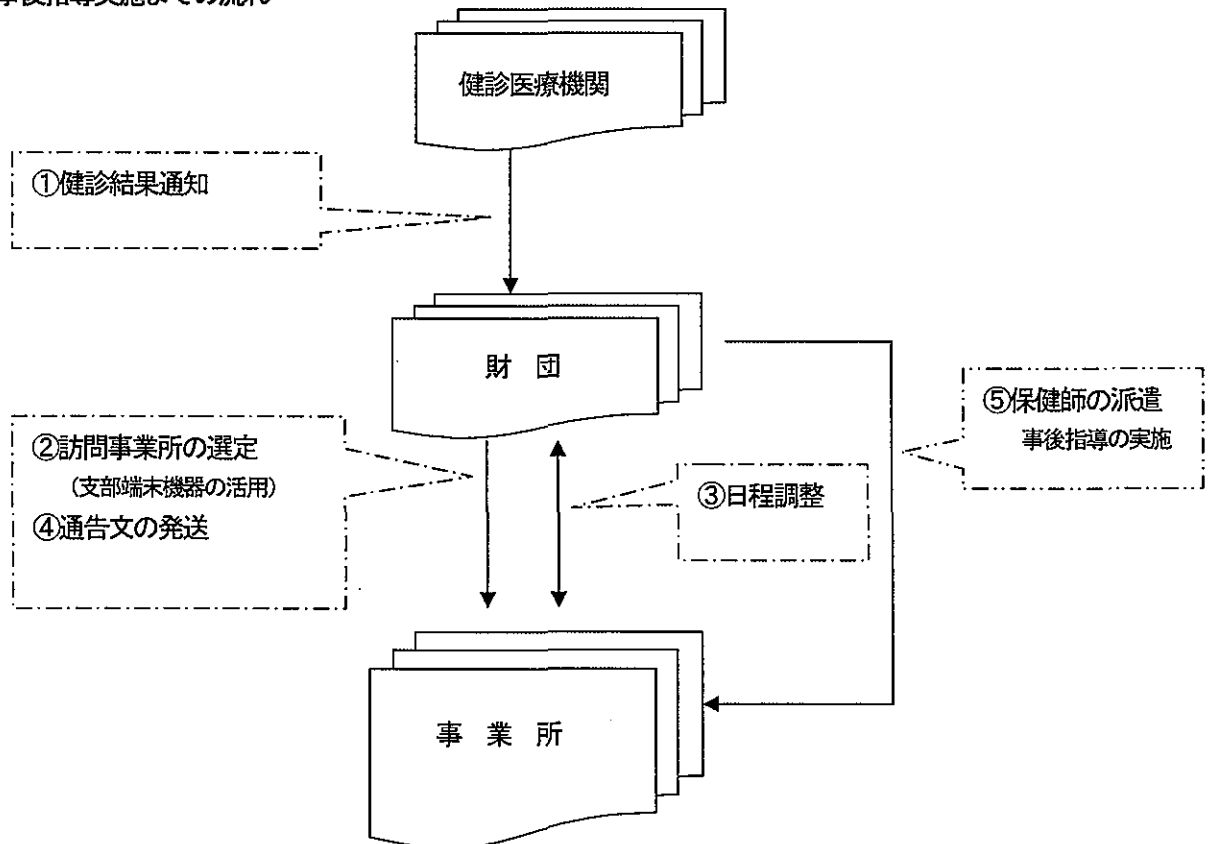
健診事後指導（財団保健師活動）は、政管健保の生活習慣病予防健診受診後の被保険者及び被扶養配偶者を対象として、健診結果データに基づいた生活習慣改善の助言をすることによって、相談者の積極的な健康づくりを支援することを目標としている。『健康づくり』とは『幸せづくり』であり、相談者のクオリティーオブライフを高めることが健診事後指導の最終目的である。

### 2. 対象者

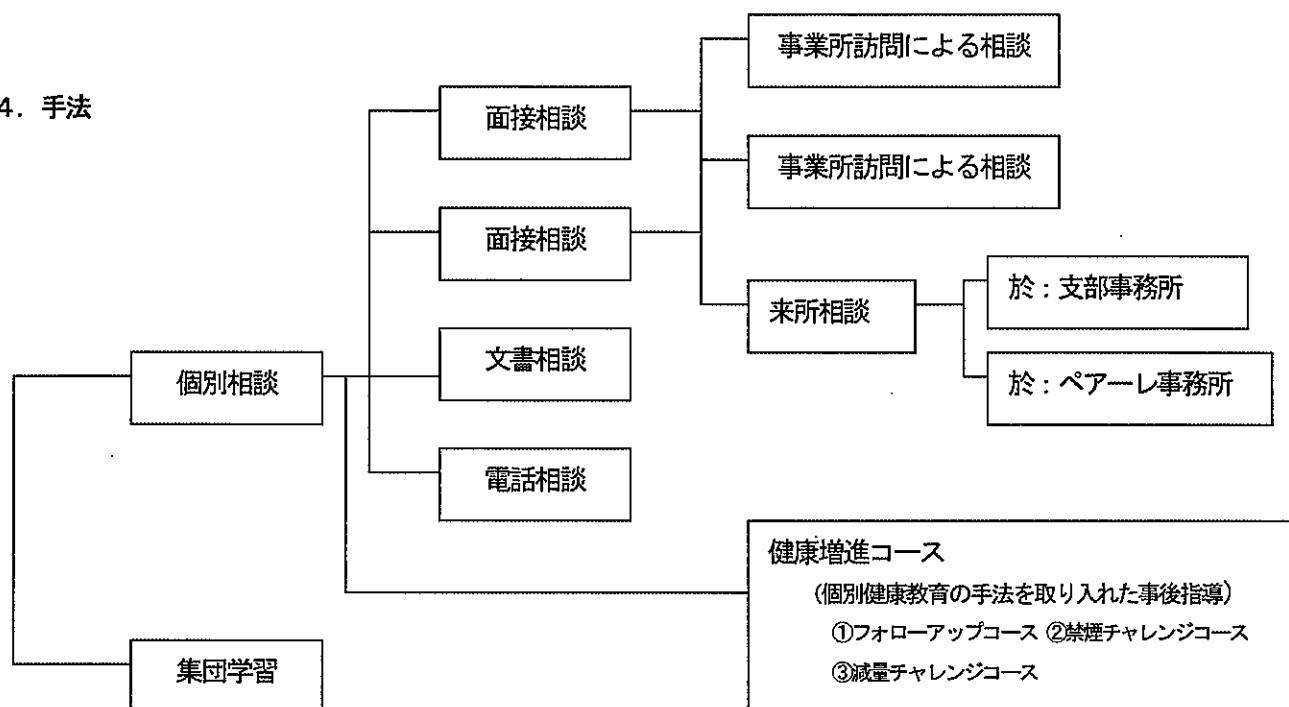
政府管掌健康保険に関わる生活習慣病予防健診の健診結果が、原則として《軽度異常》・《経過観察》と判定された方を対象とする。



### 3. 健診事後指導実施までの流れ



#### 4. 手法



#### 5. 情報管理システム

被保険者等の健診結果データを集中管理することにより、各人の健康状況を経年的かつ的確に捉えることができ、また健診と健診事後指導に関わる事務の効率化・簡素化を目的とし3つのシステムを導入している。

##### ○健診データ活用システム

健診申込・健診結果データ・健診事後指導結果を本部で一元管理している基盤システムである

##### ○受診勧奨支援システム

健診事後指導を実施する事業所選定・対象者選定及び事業所管理台帳として活用している

##### ○健診事後指導支援システム（保健師パソコン）

相談者に健診結果及び生活習慣の経年的変化をグラフやレーダーチャート（右図）で視覚的に表示することによって相談者自身が自覚のない身体の変化を認識し、行動変容を促すことに大きく貢献している

#### 6. 実績

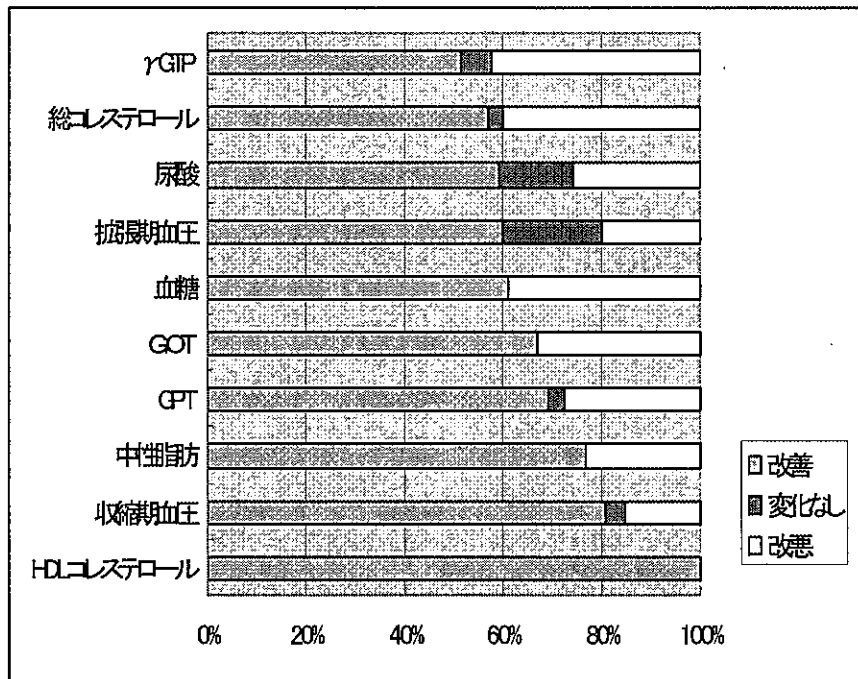
	個別相談	集団学習	健康相談	合計
平成12年度	362, 459	44, 987	41, 136	448, 582
平成13年度	389, 510	42, 089	41, 374	472, 973
平成14年度	391, 347	56, 801	61, 905	510, 053
平成15年度	413, 200	37, 454	48, 215	498, 869
平成16年度	461, 414	40, 486	46, 600	548, 500

## 7. 事後指導の効果

### 1) 健康増進コースの効果

健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた事後指導）とは、複数回のアプローチが必要な相談者に対して「目標設定」「保健師活動の実施」「評価」という一連の流れに根拠に基づいた保健医療の考え方を徹底することにより、相談者はより良い生活が習慣化でき、また更なる保健師活動の質的向上を図る手法である。健康増進コースは以下3つのコース内容である。

#### ① フォローアップコース 【検査数値改善状況】



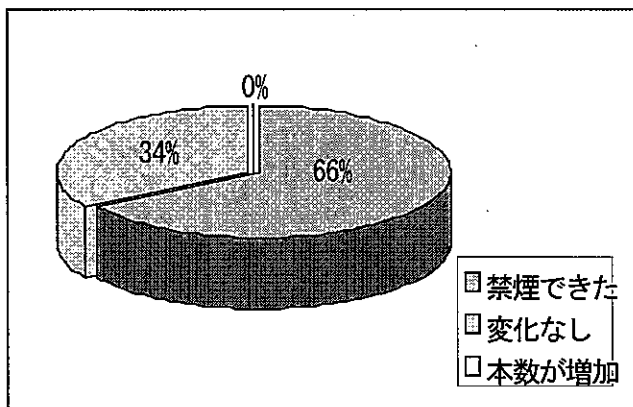
= フォローアップコースの対象者=  
最近 2 回の健診結果が下記①～③に適應する者または最近 1 回の健診結果が下記①～③に適應し、かつ相談者がコース実施を希望する者

- ① 健診結果が指導区分「4」「5」に近い「3」の者
- ② 検査項目複数に指導区分「2」「3」がある者
- ③ 健診結果指導区分「2」または「3」であり、不定愁訴が強い者

対象者数：481名

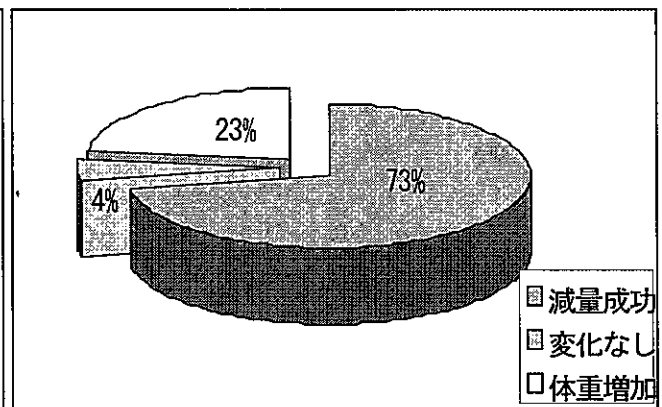
#### ② 禁煙チャレンジコース 【禁煙状況】

状況】



対象者数：104名

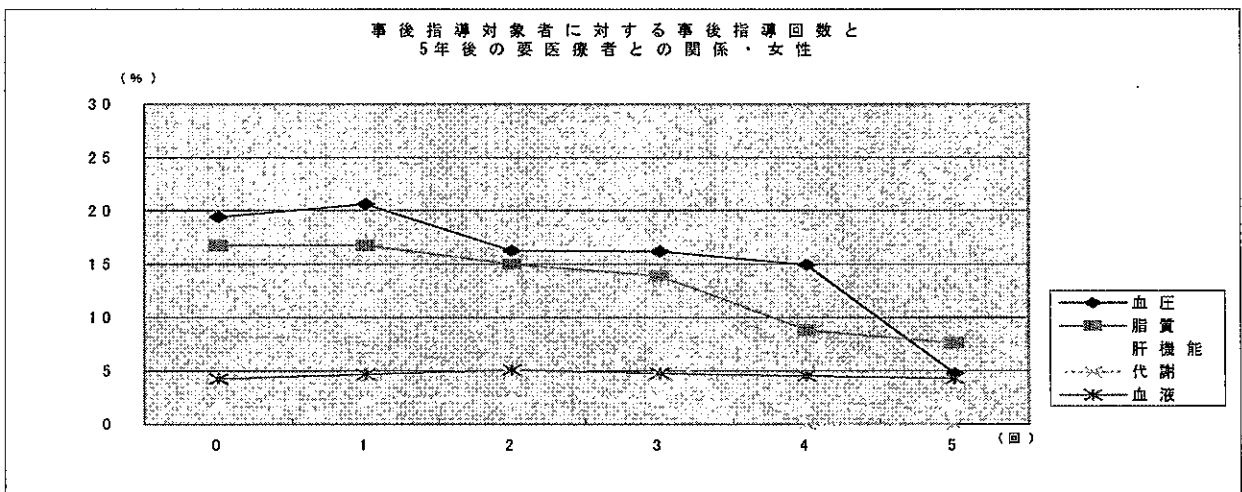
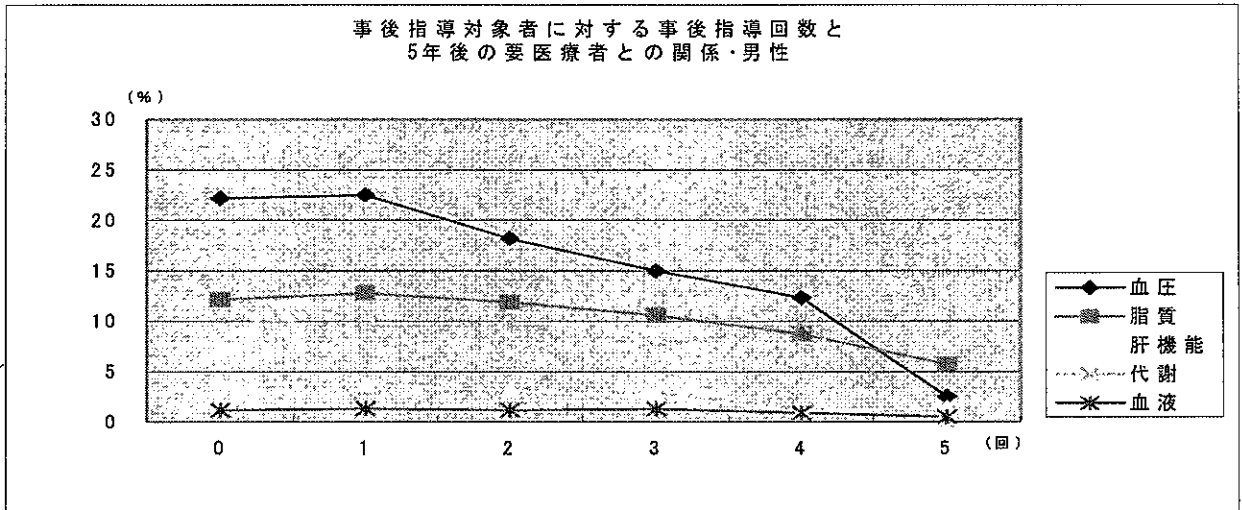
#### ③ 減量チャレンジコース 【減量】



対象者数：290名

2) 事後指導の効果 (原則年1回訪問の効果)

平成6年度～11年度の6年間継続して健診受診した者52万件のデータ分析結果より(平成14年度)



事後指導回数と5年後の要医療者率 (男)

単位: %

	0回	1回	2回	3回	4回	5回
血圧	22.2	22.5	18.2	15	12.3	2.5
脂質	12.1	12.8	11.9	10.6	8.7	5.7
肝機能	3.9	3.7	3.1	2.6	1	1.4
代謝	10.2	9.5	9.6	7.5	9.7	0
血液	1.1	1.3	1.1	1.3	0.9	0.5

事後指導回数と5年後の要医療者率 (女)

	0回	1回	2回	3回	4回	5回
血圧	19.4	20.6	16.2	16.2	14.9	4.7
脂質	16.7	16.7	15	13.9	8.8	7.6
肝機能	1.8	2.2	2.5	2.2	1.4	1.9
代謝	8.3	7.6	4.7	6.1	0	0
血液	4.2	4.6	5	4.7	4.5	4.3

# 運動指導による一次予防の効果を検証する

平成15年度「一次予防を中心とした健康づくり事業報告」より

## はじめに

全国の社会保険健康（づくり）センター（以下「ペアーレ」という）では平成15年度より、地方社会保険事務局からの委託事業として「一次予防を中心とした健康づくり事業」（以下「健康づくり事業」という）を実施している。

15年度の事業の対象者は、4万957人。本人が記載した健康調査票（健康づくりの記録）に基づき、健康運動指導士、および保健師による面談など、対象者の健康づくりのための生活習慣改善プログラムを作成し、月に1回実施状況を確認・助言しながら、6カ月間にわたって健康づくりを行った。

## I 効果測定方法

### ① 対象者

① 健診結果等において「軽度異常」または「要経過観察」等の状態

にあると判定された者

② 医師から「療養計画書」の交付を受けている者

③ 医師または保健師から生活習慣の改善が必要であると指摘された者

以上のどれかに該当し、平成15年度の前半および後半の6カ月間、健康づくり実践を行った4万957人。そのうち50歳代、60歳代が57.6%を占める。運動の場は、58.9%がプール、25.9%が多目的ルーム、15.2%がジムを利用。

### ② 方法

表1の「測定項目一覧、および測定項目別の基準値・対象値」の効果測定項目について、運動前後の数値を測定し、比較を行う。

### ③ 評価

分析、評価、当該健康づくり事業の総合的な評価は、共立女子大学川久保清教授に依頼。

表1 測定項目一覧、および測定項目別の基準値・対象値

測定項目（単位）	基準値	対象値	
		最小	最大
① 体重（kg） （BMI）	— 24.9以下	30.3 —	154.0 —
② 収縮期血圧（mmHg）	140.0未満	16.0	312.0
③ 拡張期血圧（mmHg）	90.0未満	11.0	148.0
④ 血圧（mmHg）	※1	11.0	312.0
⑤ 体脂肪（%）	男性：20.0以下 女性：30.0以下	3.3	147.0
⑥ 最大酸素摂取量（ml/kg・分）	※2 下表の数値以上	3.0	301.0
⑦ 空腹時血糖（mg/dl）	109.0以下	60.0	227.0
⑧ 総コレステロール（mg/dl）	199.0以下	42.0	370.0
⑨ 中性脂肪（mg/dl）	150.0以下	16.0	595.0
⑩ HDLコレステロール（mg/dl）	40.0以上	21.0	198.0
⑪ GOT（IU）	35.0以下	11.0	266.0
⑫ GPT（IU）	35.0以下	5.0	240.0
⑬ γ-GTP（IU）	55.0以下	5.0	355.0
⑭ 尿酸（mg/dl）	7.0以下	5.0	29.0
⑮ ヘモグロビン（g/dl）	男性：13.0以上 女性：11.4以上	4.2	18.9
⑯ ヘマトクリット（%）	男性：38.0以上 女性：34.0以上	20.3	56.1

※1 血圧の基準値：収縮期血圧及び拡張期血圧の両方が基準値内である場合。基準値外とはどちらか一方が基準値外である場合

※2 最大酸素摂取量の基準値

（単位：ml/kg・分）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	37	34	31	28	25	22
女性	34	31	28	25	22	19

## II 運動の効果集計結果

検査項目全体の変化としては、高血圧、高コレステロール、低HDLコレステロールに対して改善効果が示された。特に体重減少の群で、また、2回目(後半)参加群より1回目(前半)参加群で、改善効果が大きく表れた。

表2 測定項目別の運動前後における平均値の変化について

測定項目 (単位)	運動前 (標準偏差)	運動後 (標準偏差)	増減	有意確率 (両側)
体重 (kg)	55.69 ( 8.8143)	55.48 ( 8.7636)	-0.21	0.000
BMI	22.80 ( 3.1178)	22.73 ( 3.4259)	-0.07	0.000
収縮期血圧 (mmHg)	125.29 (17.6794)	123.81 ( 17.1065)	-1.48	0.000
拡張期血圧 (mmHg)	75.04 (11.0164)	73.58 ( 10.7062)	-1.46	0.000
体脂肪率 (%)	28.60 (20.6690)	28.17 ( 6.7983)	-0.43	0.000
最大酸素摂取量 (ml/kg・分)	27.14 (11.2646)	27.31 ( 11.5789)	0.17	0.026
空腹時血糖 (mg/dl)	99.50 (19.6386)	98.03 ( 51.2307)	-1.47	0.648
総コレステロール (mg/dl)	218.03 (34.3648)	214.26 ( 35.3066)	-3.77	0.007
中性脂肪 (mg/dl)	111.64 (60.2646)	111.26 (116.5019)	-0.38	0.950
HDLコレステロール (mg/dl)	63.38 (16.7644)	67.51 ( 32.6908)	4.13	0.024
X GOT (IU)	21.95 ( 6.9083)	22.41 ( 6.5510)	0.46	0.152
X GPT (IU)	19.92 (10.7013)	20.19 ( 10.8247)	0.27	0.559
γ-GTP (IU)	27.07 (29.7997)	26.05 ( 24.6457)	-1.02	0.155
尿酸 (mg/dl)	4.75 ( 1.3926)	4.65 ( 1.8596)	-0.10	0.445
ヘモグロビン (g/dl)	13.32 ( 1.5140)	13.56 ( 1.3881)	0.24	0.000
X ヘマトクリット (%)	40.62 ( 3.1792)	40.43 ( 3.1253)	-0.19	0.053

効果有り

表3 測定項目別・年代別の実践前後のデータのあるサンプル数

(単位: 件)

項目	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
体重	1,807	2,937	4,617	8,855	8,260	2,631	29,107
BMI	1,509	2,591	4,151	8,082	7,565	2,334	26,232
収縮期血圧	1,890	3,139	4,929	9,712	9,243	3,018	31,931
拡張期血圧	1,892	3,136	4,930	9,703	9,231	3,017	31,909
※血圧	1,889	3,136	4,927	9,694	9,226	3,014	31,886
体脂肪率	1,757	2,827	4,342	8,374	7,703	2,342	27,345
最大酸素摂取量	557	961	1,433	2,597	2,294	590	8,432
空腹時血糖	2	7	40	94	102	31	276
総コレステロール	2	10	42	103	128	39	323
中性脂肪	2	10	42	102	127	38	321
HDLコレステロール	2	10	42	102	120	36	312
GOT	2	10	43	100	120	38	313
GPT	2	10	43	99	120	38	312
γ-GTP	2	10	42	98	119	37	308
尿酸	0	10	34	81	93	31	249
ヘモグロビン	2	8	30	77	89	27	233
ヘマトクリット	2	9	32	79	89	28	239

※血圧: 収縮期血圧および拡張期血圧の両方ともデータが存在するサンプル