

財) 社会保険健康事業財団<政府管掌健康保険 生活習慣病予防健診後の保健指導> ②

<背景および対象>

政府管掌健康保険では35歳以上の被保険者を対象に生活習慣病予防健診を実施している。健診結果の指導区分「軽度異常」「経過観察」の者を対象に、保健師が事業所に伺い健診後の保健指導を実施し、翌年の健診後の保健指導で昨年度の評価を実施している。

<目的>

対象者の健診結果に基づき、生活習慣改善と積極的な健康づくりの支援を行う。

<内容>

(下記フローチャート参照)

<特徴>

保健師パソコンの活用 → 身体の変化を視覚的に訴える目的で、健診・保健指導結果等の経年管理に有効な財団独自のシステムを開発し、保健師が訪問先の事業所で活用。

パンフレット・媒体 → 保健師が作成したパンフレットおよび各種測定機器、模型などを活用し、対象者の動機付けを強化。

相談技術の向上・研鑽 → 「財団保健師活動の手引き」(全6巻)による質の均一化や、「ステージ別アプローチ方法」研修の実施、および「解決志向アプローチ」や「コーチング」等の、行動変容を促す面接技法の研修による習得。

<実施内容および評価>

財団の個別健康相談では「ステージ別アプローチ方法」の理論を用い、相談導入時のいくつかの質問により対象者のステージを把握し、まずは、それよりも1ステージ上がる事を目標に相談を進めている。

また、行動変容のカギは対象者本人が持っており、自己決定した事は行動に移しやすいと考え、「対象者はどうありたいか」を尊重し、対象者主導で相談が展開され、既にあるプラス面に焦点を合わせた質問を通してサポートしていく。

◎ 事例紹介

以下に示す事例は、相談時に準備期のステージであった対象者が、翌年の相談では実行期に上がり、1年間で健診結果の改善がみられたケースである。

A氏 → 40歳・男性。教育関係業務従事。父母と同居・配偶者なし。
 食事 — 間食・夜食は控えめにしている。食事は母親が作る。
 運動 — 習慣なし。通勤は駅まで自動車利用。
 飲酒 — 週3日(土・日・月曜)、1日にビール500ml缶を2~3本。
 喫煙 — 15本/日、15年間喫煙。禁煙に関して、現在は無関心期。

