

財) 社会保険健康事業財団における

健康日本 21 運動に係る保健師活動の取り組み

I. 目的

当財団は、社会保険庁の委託を受け、保健師活動の主軸として、政府管掌健康保険（以下「政管健保」という）における生活習慣病予防健診受診結果の指導区分が原則「2」「3」の者を対象とし、生活習慣改善の助言をする健診事後指導を実施しているところである。

当財団の大きな目的でもある健診事後指導を更に充実させるために“保健師活動による生活習慣改善の助言を多くの人に提供する方策（量の拡大）”及び“確実に相談者のニーズに応え、生活習慣改善が伴う健診事後指導を実施する方策（質の向上）”として、『健康日本 21』の基本方針を積極的に取り入れることとする。

II. 取り組み概要

『健康日本 21』の取り組みは、下記の 3 項目である。

1. 目標を設定した保健師活動の実施
2. 健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた健診事後指導）の導入
3. 社会保険健康センターを活用した一次予防対策等の充実

Ⅲ. 具体的実施内容

1. 目標を設定した保健師活動の実施

健診事後指導対象者への助言内容に係る目標を設定して保健師活動を実施することにより、個人の健康づくり目標の参考としつつ、個人が自らの健康状態や健康観の見直しにも反映でき、健康づくりに資するものである。併せて、保健師活動において要求される知識及び技術が習得できるものである。

当財団における健康日本 21 検討会において、上記の目標設定の利点及び現状を踏まえ、実行の可能性や優先順位を鑑み“保健師活動の目標”を策定した。

※ “保健師活動の目標” 内容

【栄養・食生活】

大目標 適正な食生活をする人を増やす

小目標 1. 段階に応じた目標を設定する

○朝食を取る人を増やす

○1日3食（朝・昼・夕）の中で主食・主菜・副菜がそろった食事を取る回数を増やす

○1日3食（朝・昼・夕）それぞれにおいて、適量の主食・主菜・副菜がそろった食事を取る人を増やす

2. カルシウムの摂取不足気味の人を減らす

3. 食塩を控える人を増やす

4. 摂取エネルギー量を適正に保つ人を増やす

【運動】

大目標 適正な運動（週3回・1回20分以上）を行っている人を増やす

小目標 段階に応じた目標を設定する

○1回20分以上の運動を週1回行う人を増やす

○1回20分以上の運動を週3回以上行う人を増やす

【休養】

目標 ○覚醒時に疲労感がある人を減らす

○適正なストレス解消法をもっている人を増やす

【嗜好】

A. アルコール

大目標 適正な飲酒（1日のアルコール摂取量20g以下）をする人を増やす

小目標 ①休肝日を1週間に2日以上設ける人を増やす

B. タバコ ②節度ある適正な飲酒を心がける人を増やす

○禁煙する人を増やす

○分煙する事業所を増やす

2. 健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた保健師活動）の導入

健康増進コースは、複数回のアプローチが必要な相談者に対して、『目標の設定（目標達成の優先順位も含む）』・『保健師活動の実施』・『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...Evidence Based Health）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。このコースを実施することにより、生活習慣や健診結果の改善が図れることを検討会で検証した。

1) 健康増進コース名及び対象者

コース名	対象者
フォローアップコース	※最近2回の健診結果が下記①～③に適応する者（平均への回帰を回避するため） ※最近1回の健診結果が下記①～③に適応し、かつ相談者が実施を希望する者 【注】健診結果項目は、フォローアップ健診項目とする ①健診結果が指導区分「4」「5」に近い値の指導区分「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
禁煙チャレンジコース	①禁煙の意志がある者 ②生活習慣病予防健診等から保健師が禁煙の必要があると判断した者
減量チャレンジコース	生活習慣病予防健診結果、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 ※インピーダンス法による体脂肪率は肥満の判定に使用しない ※甲状腺機能低下症等肥満の原因である疾患の治療が必要な二次性肥満・肥満症の場合は、治療状況等を確認のうえで対象者とする

2) フローチャート概要

初回面接からの月数	フォローアップコース	禁煙チャレンジコース	減量チャレンジコース
	健診受診	健診受診*	健診受診*
1ヶ月目	第一回相談（面接）	第一回相談（面接） 第二回相談（電話または文書） 禁煙開始予定日の直前1～3日前 第三回相談（電話または文書） 禁煙開始後1週間以内	第一回相談（面接） 第二回相談（電話または文書） 減量開始予定日直前1～3日前
2ヶ月目	第二回相談（電話または文書）	第四回相談（電話）	第三回相談（電話）
3ヶ月目	フォローアップ健診受診		第四回相談（面接）
4ヶ月目		第五回相談（面接または文書）	第五回相談（電話または文書）
5ヶ月目	第三回相談（面接）		
6・7ヶ月目		第六回相談（電話または文書）	第六回相談（電話または文書）
8ヶ月目	第四回相談（電話または文書）		
10ヶ月目	次年度健診		次年度健診
12ヶ月目	第五回相談（面接）		第七回相談（面接）

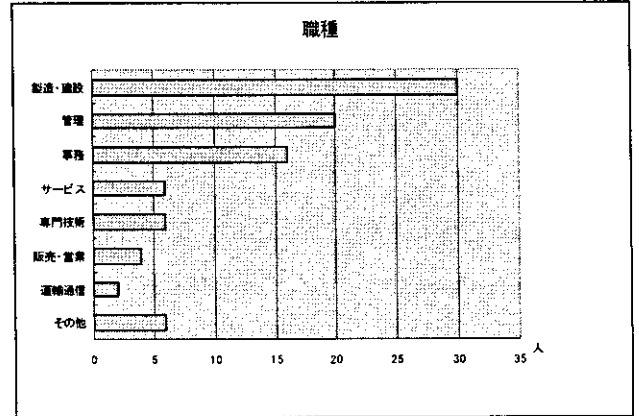
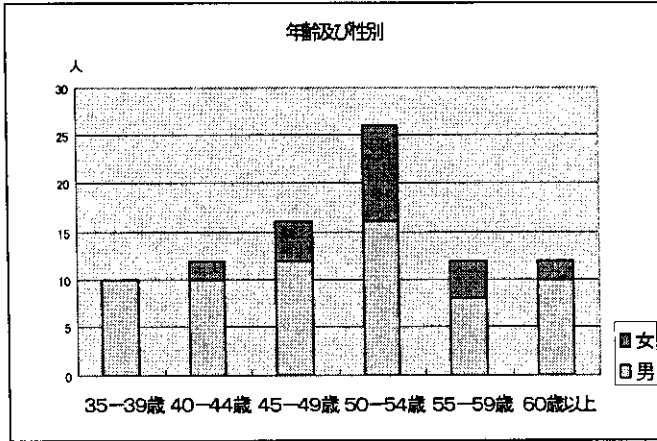
*禁煙チャレンジコース、減量チャレンジコースは健診受診がない場合もある

3) 作成媒体

- ①問診票類 = 生活習慣アンケート・食事摂取状況調査票・ニコチン依存度チェック
- ②パンフレット類 = カルシウム摂取対策・間食減量対策等

4) シミュレーション結果

(1) 対象者



(2) 検査数値改善状況

検査項目	血糖値 (mg/dl)	総コレステロール (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	GOT (IU/dl)	GPT (IU/dl)	γ-GTP (IU/dl)	尿酸 (mg/dl)	血圧 収縮期 (mmHg)	血圧 拡張期 (mmHg)	肥満 (%)
数値変化	17.3 ↓	10.8 ↓	4.7 ↑	6.8 ↓	10.7 ↓	39.3 ↓	1.5 ↓	3.0 ↓	1.6 ↑	4.9 ↓

<網掛け項目は改善を示す>

- (3) 生活習慣改善状況 → 改善 86.4% 変化なし 9% 悪化 4.3%
- (4) 禁煙改善状況 → 禁煙成功率 50%

3. 社会保険健康センターを活用した一次予防対策等の充実

生活習慣を積極的に見直すことにより、危険因子を未然に防ぎ健康を増進する一次予防対策として、社会保険健康センターを積極的に活用した保健師活動の充実を図ることとする。

- 保健師・運動指導士による生活習慣改善に関わるセミナーや講座の積極的開催
- 健診事後指導実施者の中で運動が必要な者に対して、センターを活用しての運動指導の実施
- 健康相談・文書相談の実施
- 健康増進コースの「禁煙チャレンジコース」「減量チャレンジコース」の実施

等

健康保険組合

平成14年度における「健康日本21」関係事業

健康保険組合連合会

1. 保健師・看護師研修事業〔健保組合及び事業所所属等の保健師・看護師を対象〕
 - ① 保健師・看護師研修会（ベーシックコース1回）
 - ② 保健師・看護師研修会（マスターコース2回）
 - ③ 保健師全国研修会（1回）
 - ④ 看護師全国研修会（1回）
 - ⑤ 共同設置保健師研修会（1回）〔都道府県連合会所属の保健師を対象〕
 - ⑥ 健康教育指導者養成研修事業（2回）〔保健師・看護師・健康管理担当者を対象〕

2. 保健・福祉従事者に対する教育研修事業〔健保組合の役職員を対象〕
 - ① 健康管理推進研修会（常務理事・事務長研修1回）
 - ② 健康管理推進研修会（健康管理事業担当者研修1回）

3. 健保組合の役職員及び医師・保健師・看護師等（企業所属を含む）専門職を対象としたセミナー等の事業
 - ① 健康日本21推進セミナー（2回）
 - ② 健康日本21実務セミナー（2回）
 - ③ 効果的な健康づくり事業企画立案セミナー（1回）

4. 「職域」と「地域」の連携方策に関する調査研究事業
 - ・ 健康保険組合の保健福祉事業に関する実態調査

5. 「すこやか健康フォーラム」開催事業（3地区で開催）

6. テレビを活用した情報提供事業（15回放送）

No.	実施事業名	対象者	回数	事業内容	参加者数
1	健保組合と事業主の連携による効果的保健事業推進のために (健康日本21実務セミナー)	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	2	事業主と健保組合が連携しながら効率的・効果的に保健福祉事業を推進するために具体的な事例に基づいて学ぶセミナーを開催した。	292人
2	保健福祉事業推進研修事業(健康日本21健康資源活用セミナー)	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	2	健保組合の保健事業において「職域」と「地域」の連携手順や他の健康資源の活用事例などについて学ぶためにすでに実施している保健福祉事業の具体的な事例を通じて企画・立案・実施するためのセミナーを実施した。	539人
3	個別健康教育研修事業 ①個別健康教育指導者養成セミナー	保健婦、看護婦、栄養士等	3	高血圧や糖尿病、高脂血症の3領域の要注意・要経過観察者を対象にした新しい「保健指導」の手法の取得を目的とした研修を各領域1回、3回開催した。	116人
	②個別健康教育フォローアップ研修	平成12年度受講者	1	前年度の研修履修者を対象に個別健康教育技法のレベルアップを図るために研修会を開催した。	33人
	③禁煙教育指導者養成セミナー	保健婦、看護婦、保健事業担当者等	1	被保険者等に喫煙に関する行動変容を促すための研修が容易に行えるように開発、制作された教材を用いた教育技法の習得のための研修会を開催した。	58人
4	中高齢期からの健康生きがい普及事業(生きがい作り指導者養成セミナー)	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	2	健康で元気な高齢期生活を送るための、中高齢期からその健康・生きがいづくりについて、その推進・普及を図るために講義と実習を内容としたセミナーを健保組合の役職員を対象に開催した。	52人
5	歯科保健教育指導事業(口腔保健セミナー)	保健事業担当者、保健婦、看護婦、歯科衛生士等	1	歯の喪失の原因となる、う蝕及び歯周病の予防や歯の喪失防止等、効果的な歯科保健事業のあり方の習得を目的としたセミナーを実施した。	157人
6	自立訓練法の展開による心の健康づくり推進者の育成に関する事業 (普及講習会)	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	21	心の健康づくりの概論と自立訓練法の理論紹介・実技演習・実践事例紹介・導入及び展開形態を内容とした普及講習会は「自立訓練法による心の健康づくり推進セミナー」として、前年度の参加者を対象とした活用講習会は「自立訓練法による心の健康づくり推進企画セミナー」及び「フォローアップコース」として開催した。	331人
	(活用講習会)		1		19人
7	効果的な健康づくり事業企画立案セミナー	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	1	「健康日本21がめざす目標の周知と、生活習慣病の中でことしは「糖尿病」をテーマに健保組合の保健事業として「糖尿病」の予防対策に取り組む場合の効果的な進め方や手法を学ぶセミナーを開催した。	37人
8	運動療法による腰痛予防セミナー開催事業	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	3	職場の業務形態や運動不足が原因で、完治が難しいとされる「腰痛」に焦点をあて、①腰痛に関する講演、②運動実技指導の2部構成により実施した。 ①講演—専門医による腰痛全般の講義 ②運動実技指導 ③希望者には、骨硬度測定、体脂肪測定を実施	119人
9	生活習慣病改善セミナー	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	1	生活習慣病の改善に有効な食生活や運動についての具体的内容を実際に体験学習することを目的に次の内容のセミナーを実施した。 ①生活習慣病にかかる講演 ②生活習慣病予防のための運動実技指導(ウォーキング、ストレッチ、筋力強化運動)	39人

No.	実施事業名	対象者	回数	事業内容	参加者数
10	保健福祉従事者に対する教育研修事業 ①健康管理推進研修会	常務理事、事務長	1	「健康日本21」の目標に掲げられた5つの生活習慣の改善と4つの疾病予防対策を中心に効果的な保健福祉事業のあり方について①常務理事・事務長を対象とした研修会と②保健福祉事業に従事する職員を対象にした研修会をそれぞれ1回ずつ実施した。	80人
	②健康管理推進研修会	保健事業担当者	1		52人
11	共同設置保健婦研修会	保健婦	2	共同設置保健婦を対象として講義や演習、グループ討議等を内容とした研修を実施した	55人
12	保健婦・看護婦研修会 (ベーシックコース)	保健婦・看護婦等	1	「健康日本21」の周知を図り、積極的な推進に必要な知識と技術の習得をも目的として保健婦・看護婦等の専門職を対象とした研修を実施した。	37人
13	保健婦・看護婦研修会 (マスターコース)	保健婦・看護婦等	2		51人
14	保健婦・看護婦リーダー養成研修会	保健婦・看護婦等	1		53人
15	保健婦全国研修会	保健婦等	1		159人
16	看護婦全国研修会	看護婦等	1		94人
17	健康管理指導者等のためのメンタルヘルス推進セミナー	常務理事、事務長、健康管理責任者、保健事業担当者、保健婦・看護婦	3		テーマを現場の問題への対処という点から絞り、講義に加えて、実習や発表の枠を設けより参加意識を持たせる構成とした。社内のメンタルヘルス事業体制や研修システム構築についても触れる専門コースと基礎事項を中心とした基礎コースを実施した。
18	「すこやか健康フォーラム」開催事業	被保険者・家族(一般参加可)	3	「生活習慣病予防のための健康づくり」をテーマの中心としたイベント活動を全国3地区で開催、各地域の被保険者とその家族や一般市民に対して、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、健康意識の高揚に努めた。 (第一部) 「生活習慣病予防のための健康づくり」をテーマに、医者や学者などのパネルディスカッションを行った。 (第二部) 健康セミナーを中心とした内容で、医師による特別公開講座を実施した。	1240人
19	テレビを活用した情報提供事業(健康日本21)		14	本会の情報提供型CM「おはようけんぽれん」を活用し、「健康日本21」に関係する生活習慣病を呼ぼうするための情報提供番組を一般視聴者に次の内容で計14回放映した。 <放映内容> 1. 循環器疾患の現状 8. 国民栄養調査 2. 高血圧の予防 9. 大腸がん 3. 高脂血症の予防 10. 前立腺がん 4. 歯周病 11. 糖尿病 病気のしくみ 5. たばこと歯周病 12. 糖尿病 合併症 6. 山歩きのすすめ 13. 糖尿病 予防と対策 7. パソコンとストレス 14. がん予防にビタミンACE	
20	保健福祉事業における健保組合間の共同事業化および健保組合と地域との連携方策に関する調査研究			「健康日本21」が打ち出され、健保組合としてもこれまでの保健福祉事業を新たな視点を踏まえてより充実して行くことが求められる。組合間の事業の共同化をより広範囲に実施するための方策、市町村との連携のもと、諸資源を有効に活用した保健事業の推進の方策について、健保組合の枠組みを超えて検討し、保健福祉事業の充実に役立てるための調査研究を実施した。	
21	生活習慣のチェックと指導による健康寿命延伸のための支援事業	被保険者・家族(一般参加可)	2	健康寿命延伸のため栄養・食生活、運動・身体活動についてのチェックと具体的な指導を通じた生活習慣改善の場をつくるためにフォーラムを中心として食生活・メンタルヘルスなどの健康教室を開催した。	

国民健康保険

国保保健事業の取り組み(健康日本21関連)

	事業項目	実施状況 (13年度実績)
市	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康づくり推進事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育、相談 ・ 健康診査 ・ 健康保持増進体力増進 ・ 生活習慣改善 ・ 地域活動組織の育成 ・ 心の健康づくり 	956
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康指導事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康調査 ・ 節目健診 ・ 健康指導 	820
村	<ul style="list-style-type: none"> ○ 施設による健康管理事業 健康管理センター、直診による健康相談、 健康教室、生活習慣改善事業等 	341
	<ul style="list-style-type: none"> ○ モデル事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ ヘルスアップ ・ 生活習慣改善事業 	18
	<ul style="list-style-type: none"> ○ データバンク事業等 	601
国保組合	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育、相談 ・ 健康診査 ・ 健康指導事業 ・ 健康推進員等の確保・養成 	166

保発第 0318004 号

平成14年3月18日

都道府県知事 殿

厚生労働省保険局長

国保ヘルスアップモデル事業の実施について

標記事業については、生活習慣病の予備軍に対する健康支援プログラムの開発及び健康づくり事業の分析・評価を行うことを目的として、別添「国保ヘルスアップモデル事業実施要領」を定め、平成14年度から実施することとしたので通知する。

(別添)

国保ヘルスアップモデル事業実施要領

1. 事業の目的

国保ヘルスアップモデル事業（以下「モデル事業」という。）は、生活習慣の改善に重点を置いた健康づくり事業として、高血圧、糖尿病等の生活習慣病予備軍に対する個別健康支援プログラムを開発・実施し、モデル事業の分析・評価を行うことを目的とする。

2. 事業の実施主体

事業の実施主体は、厚生労働大臣が指定する市町村（特別区を含む。以下同じ。）（以下「指定市町村」という。）とする。

3. 厚生労働大臣の指定

厚生労働大臣は、都道府県から効果的な事業の実施が見込まれるとして推薦された市町村のうちから、事業の実施体制及び事業の内容を勘案の上、事業を実施する市町村を指定する。

なお、都道府県内の市町村が厚生労働大臣の指定を受けたときは、当該都道府県は、次年度からの推薦を行うことはできないものとする。

4. 事業の実施体制

指定市町村は、モデル事業を円滑に実施するため、関係行政機関内の相互の連携を図るとともに、関係団体と連携を密にし、積極的な協力を得て事業を実施する。

5. 事業の内容

指定市町村は、次の内容を行うものとする。

- (1) 対象とする生活習慣病の選定
- (2) 健康度指標の選定及び健康度の策定
- (3) 個別健康支援プログラムの実践者の選定
- (4) 保健サービス実施計画の作成及び実施
- (5) 個別健康支援プログラムの作成
- (6) 個別健康支援プログラムの実施
- (7) モデル事業の分析及び評価