

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 毛呂山町

### ～特定保健指導 健診当日初回面接の実施～

#### (1) 取組の概要

毛呂山町では、特定保健指導を実施しており、実施率は平成28年度は40.3%、平成29年度は47.5%である。

特定健診は集団、個別の方法をとり、特定保健指導は直営で実施している。平成29年度までは、健診後1ヶ月で、動機づけ支援対象者に集団の保健指導を行い、欠席者については、個別面談や訪問により、対応し、積極的支援の希望者に内臓脂肪測定を実施した。また、平成30年度から、今までの教室形式の集団保健指導の他に、集団の特定健診の実施日に、当日初回面接の特定保健指導を追加して行い、新たに実施率向上を図った。

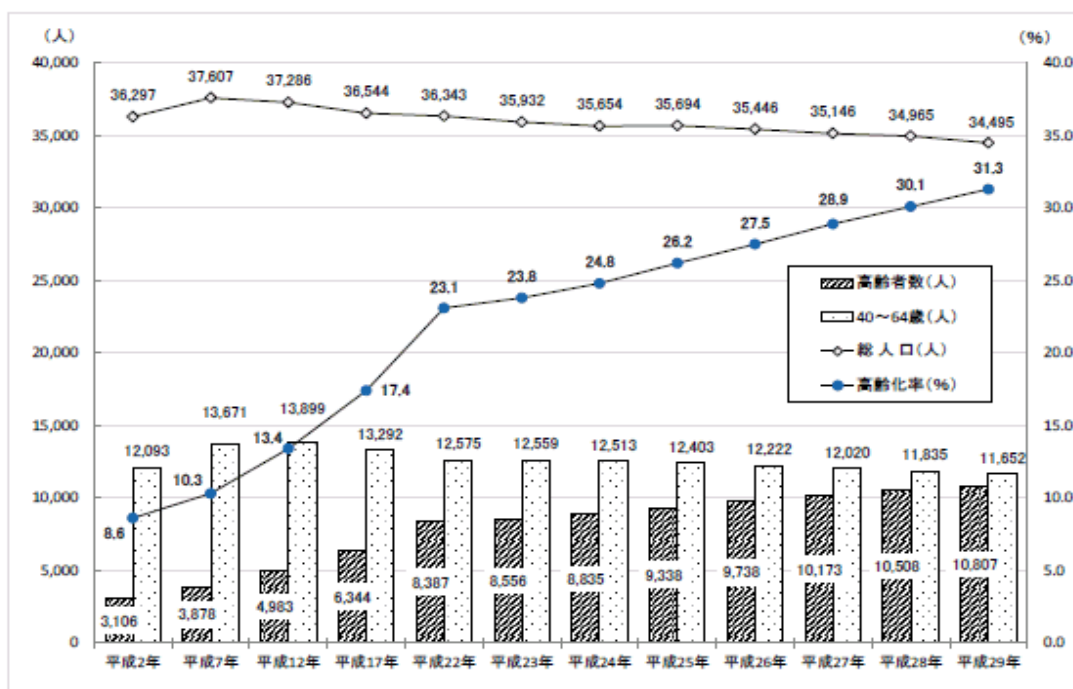
特定保健指導の実施により、脳梗塞、心疾患、認知症など、将来介護が必要になる状態を予防することが重要課題である。特定保健指導の効果を評価し、今後の事業に生かし、生活習慣病予防、介護予防を目指し、健康寿命の延伸につながることを目指している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

毛呂山町の高齢化率は、31.3%であり、埼玉県平均を上回る水準となっている。10年後の高齢化率は40%に上昇する見込みである。医療費や各社会保障費の増大、単独高齢世帯の増加、地域社会の人間関係の希薄化などが想定され、健康寿命の延伸がますます重要になってくる。

【高齢者数・高齢化率・40歳～64歳人数の推移】



※出典：毛呂山町住民基本台帳（各年4月1日）

## (イ) 特定保健指導の方法の見直し

平成30年度から国の方針により、健診当日の保健指導が可能になった。

## (3) 取組の内容

	平成30年度	【参考】平成29年度	【参考】平成28年度
予 算	18万9千円 ・教材、印刷代、食材等15万5千円 ・通知等郵送代等3万3千円 ・施設使用料等2千円	19万9千円 ・教材、印刷代、食材等15万6千円 ・通知等郵送代等4万1千円 ・施設使用料等2千円	21万1千円 ・教材、印刷代、食材等11万1千円 ・通知等郵送代等2万2千円 ・施設使用料等2千円 ・教材見本7万6千円
参加人数	(実施中)	終了者225人	終了者192人
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月	平成28年4月～平成29年3月
実施体制	保健センター 保健師3名、栄養士1名	保健センター 保健師2名、栄養士1名	保健センター 保健師2名、栄養士1名

### 1) 29年度以前から実施している特定保健指導

#### ① 動機づけ支援対象者

- ・61歳未満の対象者には、健診結果送付時に健康まもろ一教室（集団の特定保健指導）の日程を案内通知し、希望者は申し込んでもらう。
- ・61歳以上の対象者には、健診結果を郵送せず、健康まもろ一教室の案内通知をし、健診結果は教室で手渡しする。健康まもろ一教室を欠席した場合、面接又は訪問で健診結果を手渡しし、同時に初回面接を実施する。

#### 〈健康まもろ一教室の内容〉

結果の見方の説明、栄養・食生活指導、個人の目標設定、アンケート記入、町健康マイレージポイント付与と新規加入案内、埼玉県コバトン健康マイレージ事業の新規加入案内

#### ② 積極的支援対象者

- ・対象者には、健診結果送付時に内臓脂肪測定会、運動教室、調理実習の案内通知をする。希望者には内臓脂肪測定、動脈硬化度測定を実施（初回と6か月後の2回測定）。参加者に、測定結果を手渡し、医師による結果説明と、保健師・栄養士による保健指導を実施。

#### ③ 特定保健指導修了者のフォロー教室

- ・特定保健指導修了者の自主グループ（健康ともろ一教室）を年5回行った。

#### ④ 健康長寿サポーター養成

- ・運動教室に参加者に、健康長寿サポーター養成講習を行い、特定保健指導のリーフレットを配布し、仕組みについて説明した。

### 2) 平成30年度の特定保健指導<新規に追加>

#### (ア) 集団の特定健診当日の初回面接の実施(平成30年5月~12月)

- ・集団の特定健診当日、下記の全てに該当する人を対象とした。

高血圧、脂質異常症、糖尿病の内服のない人 腹囲が基準以上(男性85cm以上、女性90cm以上)の人 当日血圧 収縮期血圧140以上または拡張期血圧90以上の人
---

- ・腹囲と血圧が測定できたら、担当する職員または健診スタッフが測定結果から対象者を選定する。対象者にはその場で健診終了後に保健指導があるため事務室に寄るよう説明する。
- ・保健師、栄養士は事務室で待機し、対象者が事務室に来たら個別で面接を実施する。各指導者は保健指導用教材をもとに、生活の振り返りや生活改善のポイントなどについて1人当たり20分程度の保健指導を実施する。その際に1か月後の健診結果通知時に郵送または電話による目標の設定をお願いする。

#### (イ) 健診結果送付時に目標記入用紙兼アンケート用紙を送付(平成30年6月~12月)

- ・1か月後健診結果を郵送する。
- ・各指導者が健診の結果についてコメントを記載する。
- ・各コメントをもとにそれぞれの生活習慣改善の目標を記入してもらい、保健センターに返送してもらうようお願いする。(返信用封筒を同封。)

#### (ウ) 電話による補完の実施(平成30年6月~12月)

- ・健診結果に同封した目標記入用紙兼アンケートの返送が無い対象者には、各指導者が電話をする。
- ・電話連絡し、本人と話しができた場合は健診結果の説明をし、それぞれの目標を設定する。
- ・目標設定までできた場合は保健指導「初回面接」完了とする。

#### (エ) 当日保健指導以外の保健指導の実施(平成30年6月~12月)

- ・健診から1か月後の結果通知で、当日保健指導の対象ではなかったが、BMIや脂質血糖の値で保健指導対象者になった人に対し、平成29年度以前から継続している保健指導(健康まもろ一教室や、内臓脂肪測定会、運動教室、調理実習等)を案内通知し、実施している。

#### (4) 取組の効果

##### (ア) 平成28年度保健指導利用の有無における平成29年度の健診結果の変化

男性

健診項目	平成28年度利用者 98人の平均値 翌年度どう変化したか		平成28年度未利用者 129人の平均値 翌年度どう変化したか		利用者の方により効果があった項目
	平均値	変化	平均値	変化	
腹囲	0.67	減少	0.62	減少	○
BMI	0.07	上昇	0.23	減少	
収縮期血圧	0.11	減少	1.22	上昇	○
拡張期血圧	0.86	上昇	0.40	上昇	
中性脂肪	1.98	減少	8.44	増加	○
HDL コレステロール	0.90	上昇	1.35	上昇	
LDL コレステロール	1.78	減少	2.36	上昇	○
HbA1c	0.03	減少	0.02	減少	○

男性では、保健指導利用者の方がより数値が改善していた項目は、腹囲、収縮期血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、HbA1cであった。

女性

健診項目	平成28年度利用者 61人の平均値 翌年度どう変化したか		平成28年度未利用者 45人の平均値 翌年度どう変化したか		利用者の方により効果があった項目
	平均値	変化	平均値	変化	
腹囲	1.37	減少	0.70	上昇	○
BMI	0.15	減少	0.32	上昇	○
収縮期血圧	0.64	上昇	2.44	上昇	△
拡張期血圧	1.61	減少	0.72	上昇	○
中性脂肪	0.15	減少	2.64	上昇	○
HDL コレステロール	0.28	減少	1.72	上昇	
LDL コレステロール	3.07	減少	1.58	減少	○
HbA1c	0.10	減少	0.01	上昇	○

女性では、保健指導利用者の方がより数値が改善していた項目は、腹囲、BMI、拡張期血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、HbA1cであった。

##### (イ) 平成30年度 当日面接実施による、初回指導実施率の状況

初回指導実施率を平成29年度と平成30年度で比較したところ、平成29年度は、対象者437人中231人（実施率52.9%）、平成30年度は12月現在、対象者399人中233人（実施率58.4%）であり、初回面接の実施率を上げることができた。

#### (5) 成功の要因、創意工夫した点

特定保健指導利用者の方が、未利用者よりも多くの項目で、数値の改善が見られた。保

健指導により、女性の方が男性より効果が見られた。そのうえで、平成30年度は当日面接を実施し、対象者の関心が高まっている機会を活用できた。比較的若い年代の人は、後日の集団保健指導に来られない場合もあるが、当日実施することで、若い年代の人も個別に保健指導ができたことは、大変良かった。配布する資料は自前で作成し、当日面接での感想をアンケートで把握を試みている。また、当日20分以上話すことで、保健指導の場面や内容を覚えていてくれた。また、健診結果の送付の際に、当日面接の内容を振り返った手書きのコメントを入れ、思い出してもらうことにより、後日、補完のために電話連絡をする際、対象者の受入れがよかった。継続性を持って指導に生かすことができた。

## **(6) 課題、今後の取組**

課題として、当日面接を実施したが、後日補完の連絡をしても、連絡が取れない場合がある。初回指導が終了しないことになる。

また、電話をかける場合に、連絡がつくまで回数を多くかけてしまい、対象者に拒否される場合があるため、何回までかけるか、従事者の中で決めていくなど、マニュアルの作成が課題であると考える。