

## 継続支援型健康教育

～単発的な健康教育から継続支援型の健康教育へ～

北陸電力(株)福井健康管理センター 保健師 白崎 慶子 SHIRASAKI keiko



労働者すべてが心身両面にわたり健康で、その能力を十分に発揮できる職場環境を形成していくことが必要です。今号は健康管理スタッフが健康

教育対象者と緊密なコミュニケーションをとることにより、効果的に運動量や食生活の指導を行う事業場からの報告です。(中災防健康確保推進部)

当社では、富山・石川・福井（一部の地域を除く）の北陸3県および岐阜県の一部にまたがり、日夜安定的に低廉で安心・安全な電力の供給を行っています。そして、北陸3県それぞれに健康管理センターを配置し、各事業所において業務を遂行する約4,700名の従業員に対して健康管理を行っています。

私が勤務している福井健康管理センターでは、県内で働く従業員約800名を対象に、平成元年には他企業よりいち早くTHPを取り入れ、さまざまな活動を展開してきました。主な活動としては、1年を通して従業員の健康診断を行い（従業員の誕生日に実施）、その中で全員への個別指導を行っています。さらに健康診断判定後1～2カ月の間には、有所見者を中心にした事業所訪問による個別指導も行っています。

また、健康教育については集合教育を中心に年に数回実施してきました。最近ではメディアの追い風もあり、従業員の健康管理に対する知識レベルは年々高まってきてはいるものの、健康者率（所見がない人の比率）は徐々に低下していることから、これまでのやり方では、知識はあるが実践できないという問題点が明らかになってきました。

そこで3年前よりこれまでの単発的なやり方を一変し、継続支援型の方法に変えて実施したところ、徐々にその成果が見え始めてきましたので、その取り組みの1例として「運動実践型健康教育」について紹介します。

## 「運動実践型健康教育」の実施

## (1) 目的と留意点

受講者が自主的に健康づくりに取り組む意識を高めながら、積極的に運動量を増やすと同時に、食生活を見直していくことで、生活習慣病の改善を図ることを目的としました。

また、各人に応じた健康支援策を、対象者と継続的に関わることで、これまで以上の信頼関係を築き、その上で対象者にとって実施可能な方策を具体的に指導していくことをスタッフの心構えとしました。

## (2) 実施概要

対象者は前年度の健康診断結果で新規に有所見者となった人の中から、健康管理センタースタッフが必要と判断した人、および希望者の計40名としました。「集合教育前の現状把握」「集合教育」「集合教育後の経過報告」の3ステップ方式を採用し、教育前後には、体重・ウエス



ト・ヒップ・血圧・血液の検査とアンケート調査を実施し、効果や意識・行動の変化の確認を行いました。

以下、ステップごとに詳細を説明します。

①集合教育前（現状把握と行動目標の決定）

- ・事前に万歩計を配付し、日頃の歩数を調査(10日間)してもらい、1日の歩数を自覚した上で、教育期間中の歩数目標を決定。
- ・体重、血液検査等の教育前データを見て、教育終了時（3カ月後）の数値目標を決定。
- ・上記の数値目標を達成するために、実施可能な具体的行動目標（運動、食事、その他の3項目）を決定。

②集合教育（疾病の理解、運動の必要性、食事の重要性について学習）

- ・場所と時間：当社体育館にて半日教育
- ・内容：受付時のメディカルチェック（問診、血圧測定）、総合的健康管理（産業医による講義）、食事指導（保健師による講義）、運動指導（ヘルスケア・トレーナーによる講義と実技。実技内容…心拍計を付け、脈拍と自覚的運動強度を確かめながら、受講者にあった運動量を考える。（写真1、2）、個別面談（あらかじめ本人がたてた運動・食事目標についての助言、修正）

③集合教育後（1回/月の経過報告と生活習慣の改善指導）

- ・日々の歩数を「歩数管理エクセル表」に入力し、1カ月ごとに担当スタッフにメールで報告。

写真1



写真2



【目標設定】

目標・3ヵ月後の目標はこうなる!!

それぞれの目標に対しての達成度  
1. 達成度を高まる方向に設定し、  
4. 達成できていない

<歩行環境の整備と職場で意識値を下げよ>

行動目標（3ヵ月後の目標達成のための具体的な取組の形）	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後
1. 運動目標 「毎日の歩数のモニタリング」	3	1	2
2. 食事目標 「平日の食生活の改善と週末の食生活の改善」	2	2	2
3. その他 「健康」	4	4	4
記入理由 1. 外一歩で1日1万歩歩く、 2. 食事目標、健康目標は数値化して進捗を	3	2	1
各月の総合評価（1ヵ月毎の達成率を算出して、100%満点中「何割」で達成か、自己評価して下さい）	70	80	75

本人コメント	担当スタッフコメント
1ヵ月後 運動目標は100%達成、食事目標は50%達成、健康目標は50%達成、歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。	2ヵ月後 運動目標は100%達成、食事目標は50%達成、健康目標は50%達成、歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。
2ヵ月後 運動目標は100%達成、食事目標は50%達成、健康目標は50%達成、歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。	3ヵ月後 運動目標は100%達成、食事目標は50%達成、健康目標は50%達成、歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。
3ヵ月後 運動目標は100%達成、食事目標は50%達成、健康目標は50%達成、歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。歩数は毎日1万歩以上歩けるようになった。	

図1 ヘルスアップ宣言ファイル

- ・ヘルスアップ宣言ファイル（図1）を用いて、1カ月ごとの目標に対する達成度について自己評価を記入し、健康管理センターに提出。担当スタッフは、毎回各人に見合ったコメントを記入し、産業医の承認を得て本人へ返信。
- ・月ごとに参加者全員の目標達成状況、産業医の総評などをニュースレターにして各人に配付。

(3) 効果の確認

今年度は、60%（24人/40人中）の人が減量に成功しました。6kgの減量に成功した人もいました。また、体重は変わらなくても、ウエスト、ヒップが減少した人もいました。早朝ウォーキング、徒歩通勤、階段の利用等、確実に運動量が増加（歩数増加）した成果だと思われます（図2）。同様に、食生活においても肉よりも魚を多く摂るようになった、腹八分目を意識するようになった、休肝日をもつようになった等の改善傾向がみられました。また、血液検査結果については、HDL-cho、中性脂肪、尿酸値について改善傾向が見られました。他の項目についても良い生活習慣を継続することで改善が期待できると考えています。これらの結

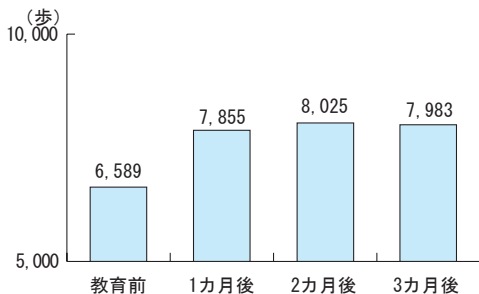


図2 1日の平均歩数

果から産業医が総合的に判断し、有所見者から健康者に改善した人は、40%（16人/40人中）という良い結果が得られました。

なお受講者からのアンケート結果は表に示したとおりです。また、受講後のコメントは、

「この3カ月間で、特に体の変化はなかったが、確実に意識は変化した」「自分の健康状態を数値で確認でき、関心が高まった」「万歩計の携帯により、毎日の歩数を確認でき、目標に向けての励み、意識付けとなった」「早朝に歩行時間を取り入れたことで、早寝早起きの習慣が身についた」「自分の取り組みを通じて、家族ぐるみで健康を考えるようになった」「継続することの大切さを理解し、健康な身体で定年を迎えたい」などでした。

#### (4) 評価と反省

運動実践型健康教育では3カ月間毎日歩数を記録し、月ごとに記録表を提出してもらうことで、本人の「歩く」（積極的に体を動かす）ことへの意識付けや運動量増加に結びついたと思います。また、運動と同様、食事目標を立てて取り組むことで、食生活についてじっくり振り返る機会になりました。

残念ながら数値的には期待したような結果が得られなかった人もいますが、多くの人が自分の健康管理に対して関心を持つようになったということが、大きな成果であると考えます。

1回の集合教育や個別面談では一般的なことしか伝えられず、本人にとってもその場限りになってしまいがちですが、継続的に関わることにより、新たな問題点への対処、多方面からの

表 教育後のアンケート結果  
「健康」に対する意識は変わりましたか？

とてもかわった	かわった	どちらともいえない	かわらない
3	35	2	0

今後、生活習慣の改善を継続する自信がありますか？

自信がある	まあまあ自信がある	どちらともいえない	自信がない
5	20	13	2

健康のために何かしていますか？

	している	していない
教育後	33	7
教育前	11	29

助言、途中の軌道修正等ができました。意外と誤った知識を持つ人も多く、まずは正しい知識の習得、その上で「本人にとって何が必要か？」「何ができるのか？」を一緒に考えていきました。また、がんばりすぎると長続きしない人が多いという過去の経験から、一時の良い生活習慣（満点）より、80点ぐらいの長続きする生活習慣のほうが良いというアドバイスを心がけた結果、3カ月間という期間を通じて徐々に良い生活習慣に改善していく人が増えたのではないかと考えます。

#### 今後の取り組み

運動実践型健康教育を継続して実施することにより、さらに効果的なやり方を模索するとともに、受講後のフォローやリバウンド対策についても検討していきたいと思えます。また現在、運動実践型健康教育とは別に、8カ月間にわたって個別の食習慣改善型健康教育（高脂血症の改善を目的とし、月1回60～90分かけて個別に教育を行う）も実施していますが、自主的に参加したいという人も増え、これらの教育には確かな手応えを感じています。

食事・運動・休養を総合的に見て支援していくことが、常に私たちの取り組みの根本にあります。今後は、計画的にメンタルヘルス教育や禁煙教育も行いながら、ゆっくりじっくり関わられるこの2つの継続支援型教育を軸に、その人のニーズに応じた健康支援を実践していきたいと考えています。■