

中建国保の 特定保健指導 について

中建国保の
保健室

本部保健師／えいじゅう のぞみ永住 希

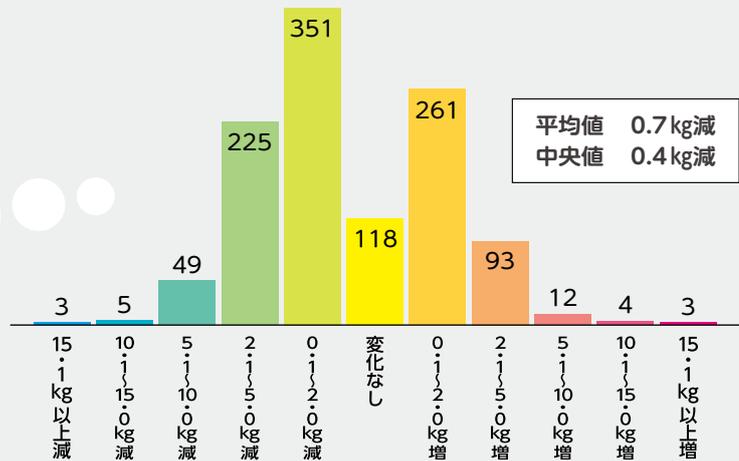


平成28年度の中建国保の特定保健指導の実施率は7.3%で、国が目標としている30%には程遠く、経年の実施状況をもても横ばい状態が続いています。

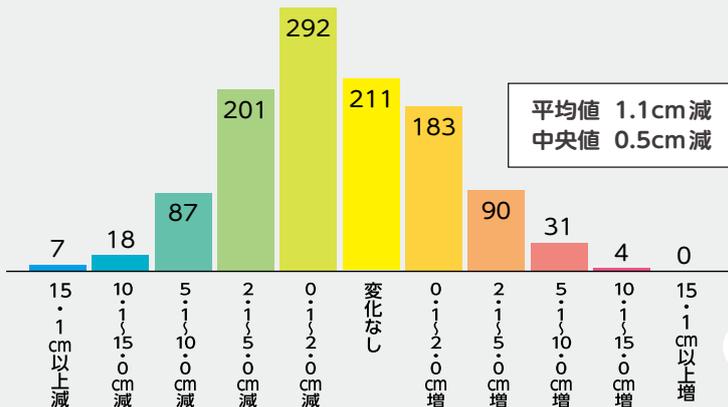
特定保健指導については、「どうやって実施率を上げたいのか分からない」「やっても効果があるの?」「といった意見や疑問が続きまとい、積極的にすすめていく現状もあるのではないのでしょうか。

平成28年度に特定保健指導が終了した1253名のうち、保健指導データが得られた方1124名(積極的支援420名、動機付け支援704名)の保健指導の結果を見てみると、わずかではありますが、全体的に体重、腹囲共に改善が見られており、体重が0.1~2.0kg、腹囲が0.1~2.0cmの範囲で減少している人が最も多くみられました。

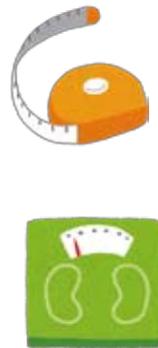
保健指導後の 体重の変化



保健指導後の 腹囲の変化



一方、保健指導区分（積極的支援と動機付け支援）、支援形態（個別面談とグループ支援）、行動変容ステージ、保健指導実施機関ごとに、腹囲と体重の変化を見てみても、とりわけて改善率が高い、もしくは低い項目はありませんでした。



保健指導の効果

◆保健指導を受けた人は、受けなかった人に比べると医療費が2割程安くなる。
（調査機関：全国健康保険協会）

◆保健指導を受けた人は、受けなかった人に比べると3年後にメタボリックシンドロームになる人が3割ほど減る。
（調査機関：国立循環器病研究センター）

◆積極的支援を受けた人は、受けた年から5年間は、ほぼすべての検査値で改善が継続されている。

（報告機関：厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」）

「実施率をあげるために」

中建の保健指導実施率は、7.3%。実施率が上がれば、医療費削減の効果が大きく期待できるのももちろんですが、「健康な人が増える」という意味で多くの人に保健指導を受ける場所を提供していくことは大切なことだといえます。

では、どうやって実施率を上げたいのでしょうか。

国は、「特定健診当日に初回面接を行うことは、健康意識が高まっている時に受診者に働きかけることができ、受診者にとっても利便性が良いため、実施率の向上につながることを期待できる」といっています。

利用する側に見れば、「何も症状がないのにどうして指導されないといけないの？」「何を言われるかわからないので怖い」といった意見に加え、長期にわたる継続的な支援に対して敬遠することも考えられますが、まずは、1人でも多くの人に初回面接を受ける機会を提供することが大切になってくるのではないかと思います。

います。

今年度、健診終了後すぐに保健指導の初回面接ができるような取り組みをいくつかの支部でおこなっていただいています。その効果については、今後情報提供をしていきたいと考えています。

せっかく受けていただいた年に1度の健康診断。さらに健康を維持していただけるよう、多くの人に保健指導の機会を提供できるよう、支部の皆様にも保健指導の必要性をご理解いただき、1人でも多くの方が利用していただけるよう、ご協力をお願いいたします。

