

厚生労働省 先駆的保健活動交流推進事業



# 日本看護協会の 生活習慣病予防への取り組み

—モデル事業の取り組みから見えてきた効果の出る保健指導のための人材育成とは—



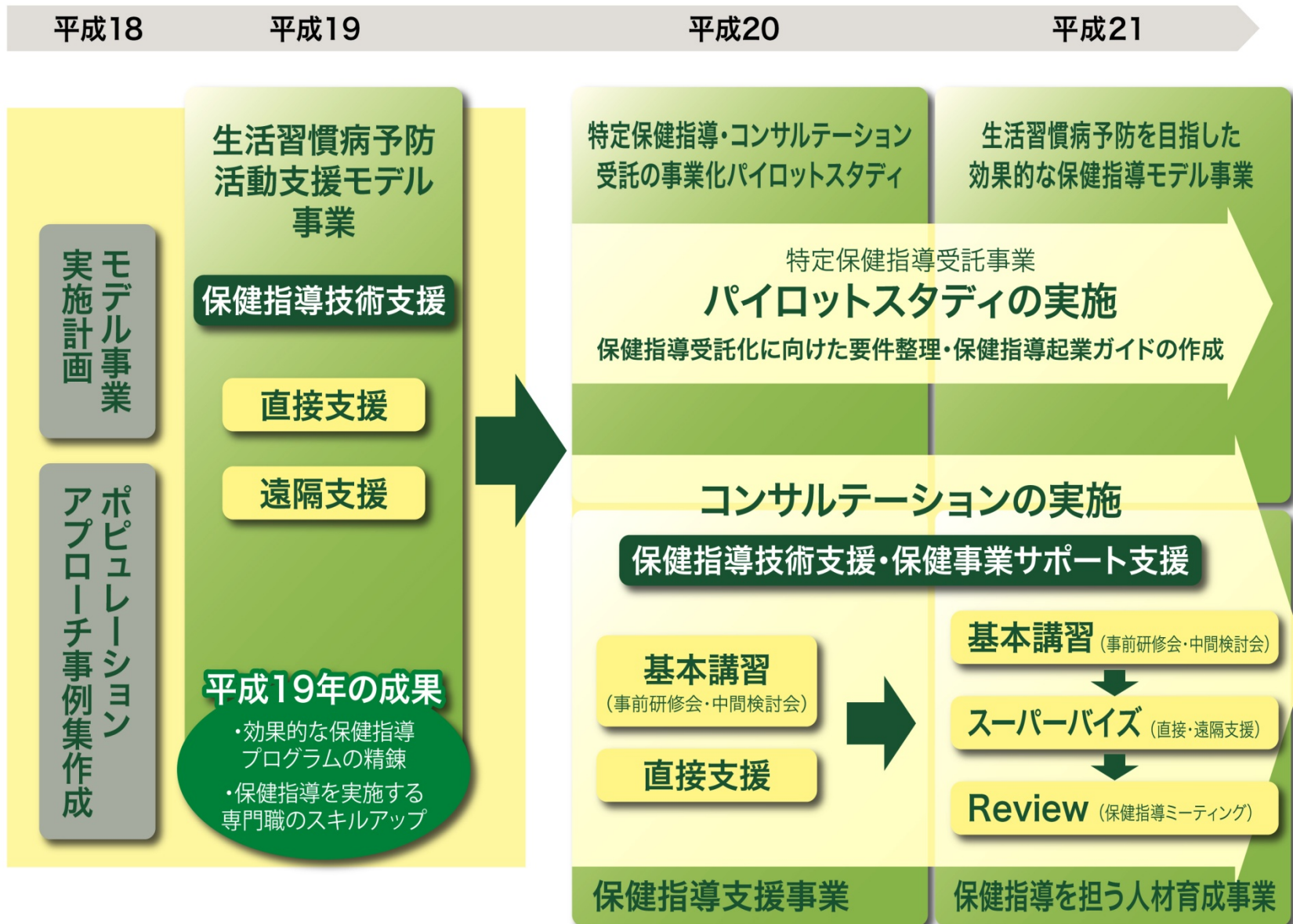
Japanese  
Nursing  
Association

平成23年9月27日(火)

公益社団法人 日本看護協会

事業開発部 塚尾 晶子

# 日本看護協会の生活習慣病予防への取組み



# 生活習慣病予防活動支援事業の目的

平成19年度

平成20年度

平成21年度

## 1. 効果的な生活習慣病予防のあり方の検討

効果的な保健指導プログラムの実践、精錬、普及

効果的な保健事業の展開についての検討

ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの効果的な連動に関する検討

## 2. 保健指導の評価のあり方に関する検討

JNAグループ支援や個別支援におけるアウトカム評価の実施

平成19年度からの継続調査の実施  
評価の枠組みの整理、新質問紙の作成

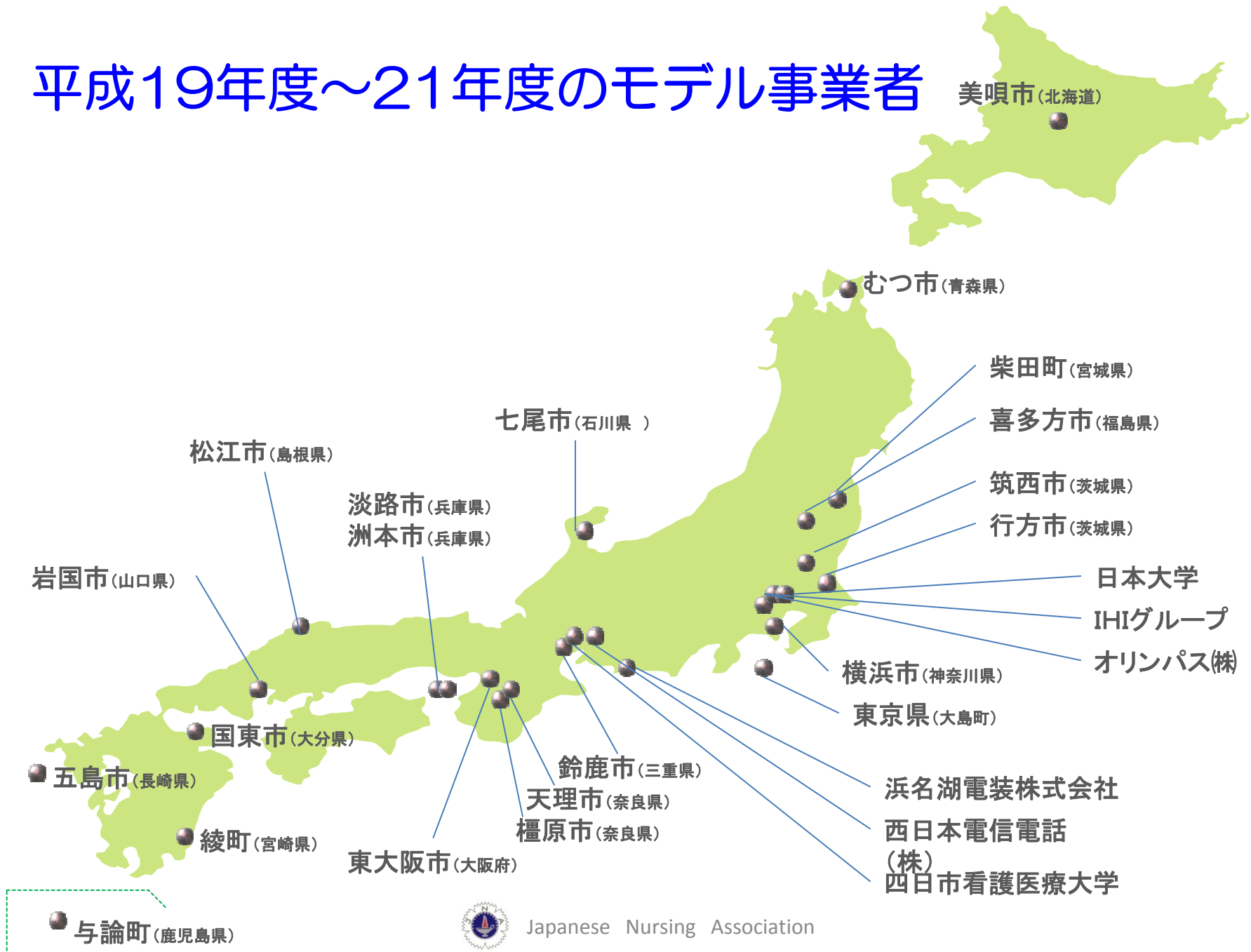
平成19年度からの継続調査(2年後)の実施  
平成20年度(特定)保健指導参加者の分析

## 3. 保健指導者の力量形成に関する検討

保健指導の実践や様々な検討を通し、保健指導者が力をつけていく過程を検討



# 平成19年度～21年度のモデル事業者



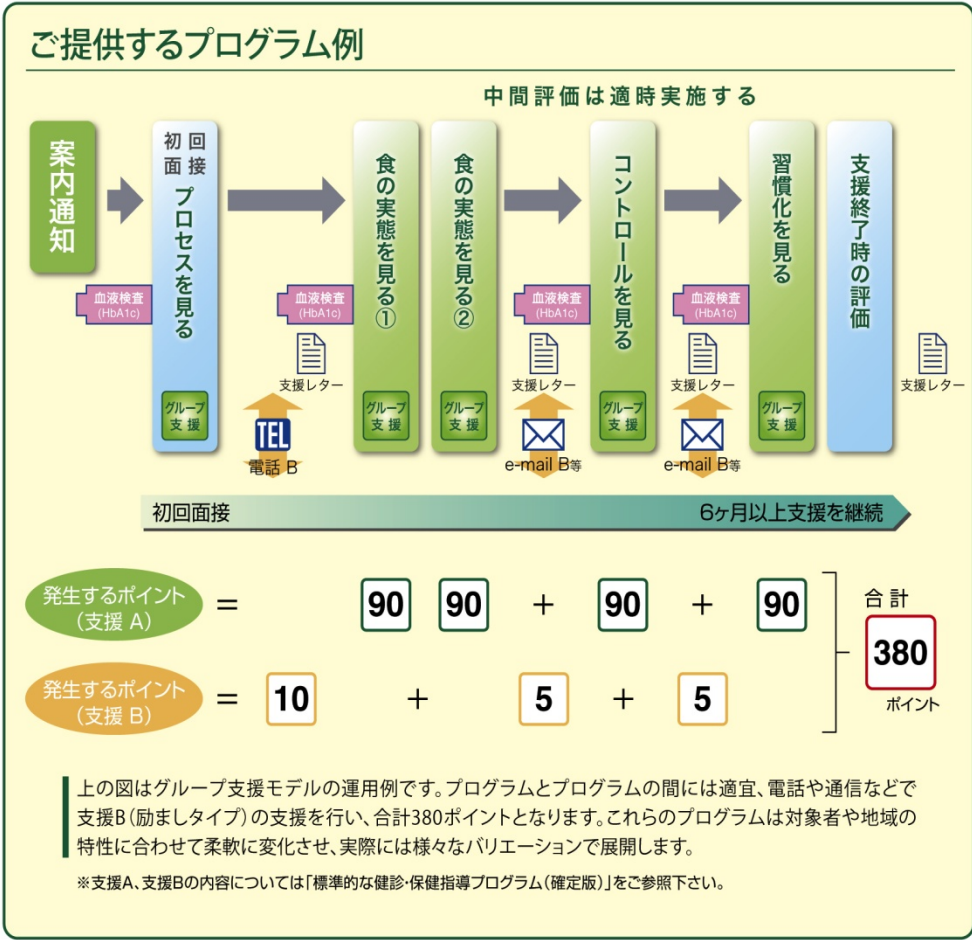
# 平成19年度～21年度モデル事業実施スタッフ及び参加者(総数)

	県名	モデル事業者	所属	事業実践スタッフ数					参加者数							
				保健師	看護師	管理栄養士 栄養士	その他	合計	H19年	H20年	H21年 (予定)	合計				
地域	1	宮城	柴田町	健康福祉課	7	0	2	1	10	46	65	50	161			
	2	石川	七尾市	健康福祉部健康推進課保健センター	11	1	3	0	15	65	20		85			
	3	神奈川	横浜市	衛生局保健年金課 港南福祉保健センター	3	1	4	1	9	19			19			
	4	大阪	東大阪市	中保健センター	5	1	5	1	12	35	13	48	96			
	5	山口	岩国市	保健センター健康管理課	5	0	1	2	8	50			50			
	6	北海道	美唄市	保健センター健康推進課	5	0	1	0	6	17			17			
	7	福島	喜多方市	民部保健課	4	1	2	1	8	32			32			
	8	三重	鈴鹿市	保健センター	4	1	3	0	8	26			26			
	9	兵庫	洲本市	健康増進課	20	9	2	1	32	88	103	200	391			
	10	島根	松江市	健康まちづくり課	5	1	2	1	9	19			19			
	11	長崎	五島市	健康政策課	10	0	5	0	15	57	38	14	109			
	12	宮崎	綾町	綾町役場	3	1	3	1	8	45			45			
	13	鹿児島	与論町	保健センター	2	5	5	2	14	33			33			
	14	茨城	筑西市	健康増進課	7	2	4		13		958	394	1,352			
	15	青森	むつ市	役所健康推進課	10	3	2	0	15		84	200	284			
	16	茨城	行方市	玉造保健センター	3	0	3	0	6			112	112			
	17	兵庫	淡路市	健康福祉部健康増進課	11	0	4	0	15			125	125			
	18	奈良	天理市	保険医療課	3	2	1	0	6			10	10			
	19	大分	国東市	保健センター	5	2	2	0	9			30	30			
	20	奈良	橿原市	健康増進課	日本看護協会を受託実施				-		16		16			
	21	東京	大島町	住民課	日本看護協会を受託実施				-		13		13			
職域	22	東京都	オリンパス(株)	石川総務グループ	2	5	2	3	12	19			19			
	23	静岡	浜名湖電装(株)	人事総務部医務室	4	1	6	0	11	31			31			
	24	三重	四日市看護医療大学		3	0	0	2	5	56			56			
	25	愛知	西日本電信電話(株)	東海健康管理センター	11	2	0	0	13		54		54			
	26	東京	IHIグループ健康保険組合	健康推進部	4	1	2	6	13		31	200	231			
	27	東京	日本大学	医学部総合健診センター	日本看護協会を受託(実施できず)				0		0		0			
				<b>地域21事業者、職域6事業者</b>				<b>147</b>	<b>39</b>	<b>64</b>	<b>22</b>	<b>272</b>	<b>638</b>	<b>1,395</b>	<b>1,383</b>	<b>3,416</b>



# これなら出来る! 生活習慣病予防

## ☀ JNAグループ支援モデルを開発しました ☀



- 3か月に1回のグループトークと検査で生活を振り返ります。
- 自分で自分の検査値や食事をチェックし、メタボリックシンドロームについて体験的に理解します。
- 同じような健康課題を持つ人達と語り合いながら進めていきます。
- 1グループ6~7人程度のグループで、ファシリテーターが話を進めるので、安心して参加できます。



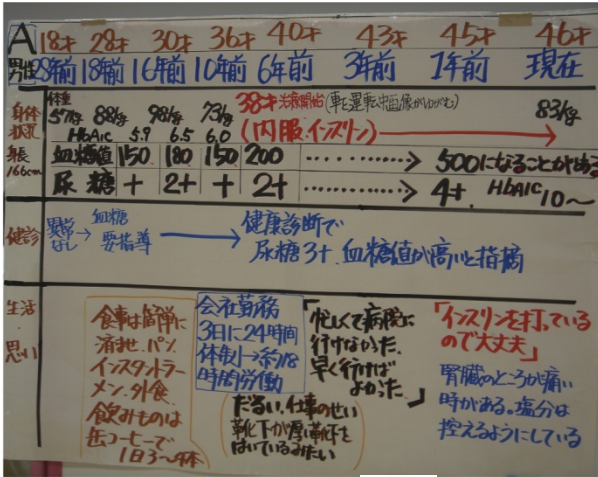
# これなら出来る! 生活習慣病予防

## ☀ プロセスを見る ☀

生活習慣病は経過が長いのです。  
 知らない間にいつの間にか悪化していることも少なくありません。  
 そして生活習慣病は自覚症状がないので実感がわきにくいものです。

しかし、

- 事例を見ていると今の自分の健康レベルがわかってきます。
- このままいくとどうなるのかが見えてきます。
- 疾病について自分の問題としてとらえていくことができます。

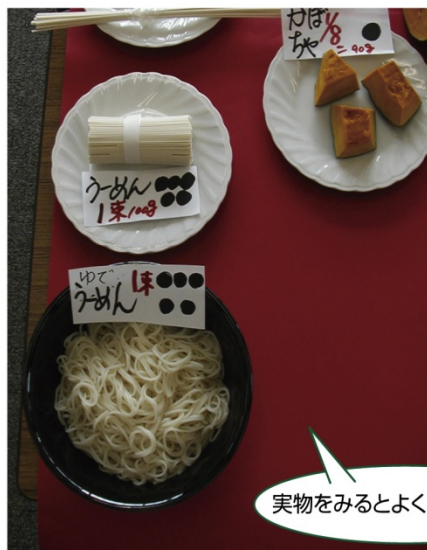


# これなら出来る! 生活習慣病予防

## ☀ 食の実態を見る ☀

まずどのくらい食べているか見てみましょう。

- 栄養士などの専門家に頼らなくても自分でできます。
- 自分の食事の量を見ただ目で簡単に分かる方法を体験します。
- 自分が今「何を」「どのくらい」食べているのかを自分でつかむことが大事です。



実物をみるとよくわかるな〜。



人の話を聞いて私が無意識に食べちゃっていたことを今思い出したわ!

「うーめん」って、こんなにエネルギーがあるの!? 私は思っているよりも食べているわ。



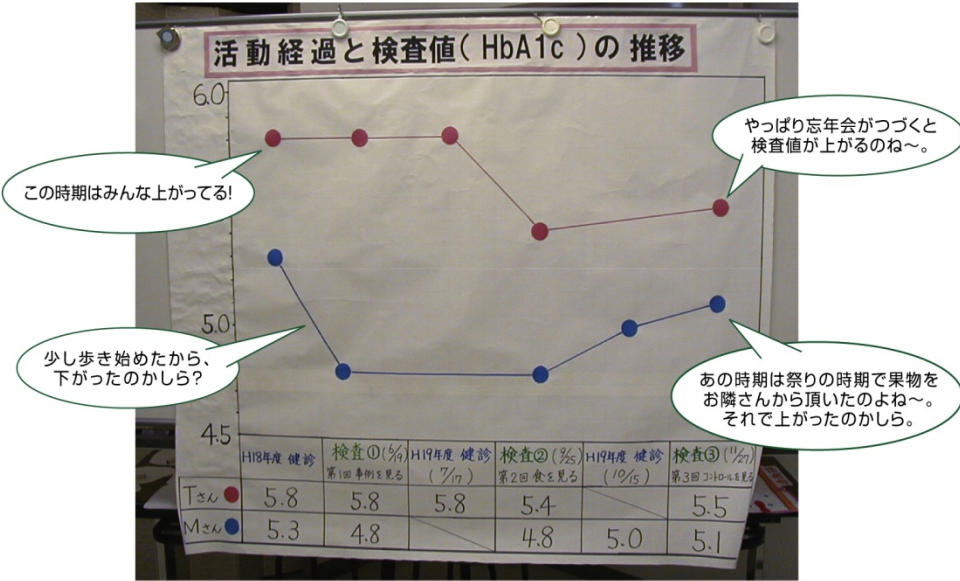


# これなら出来る! 生活習慣病予防

## ☀️ コントロールを見る ☀️

検査値の変化と普段の生活との関連を見てみましょう。

→ 自覚症状は無くても検査結果は上がったり下がったりします。なぜ変化するか経過をみると納得です。



検査値の変化を見ながら、生活の状態が検査値に反映することを、自分の体験を通して確認します。



# これなら出来る! 生活習慣病予防

## ☀ 習慣化を見る ☀

「私」にとって続けていくための条件を見つけましょう。

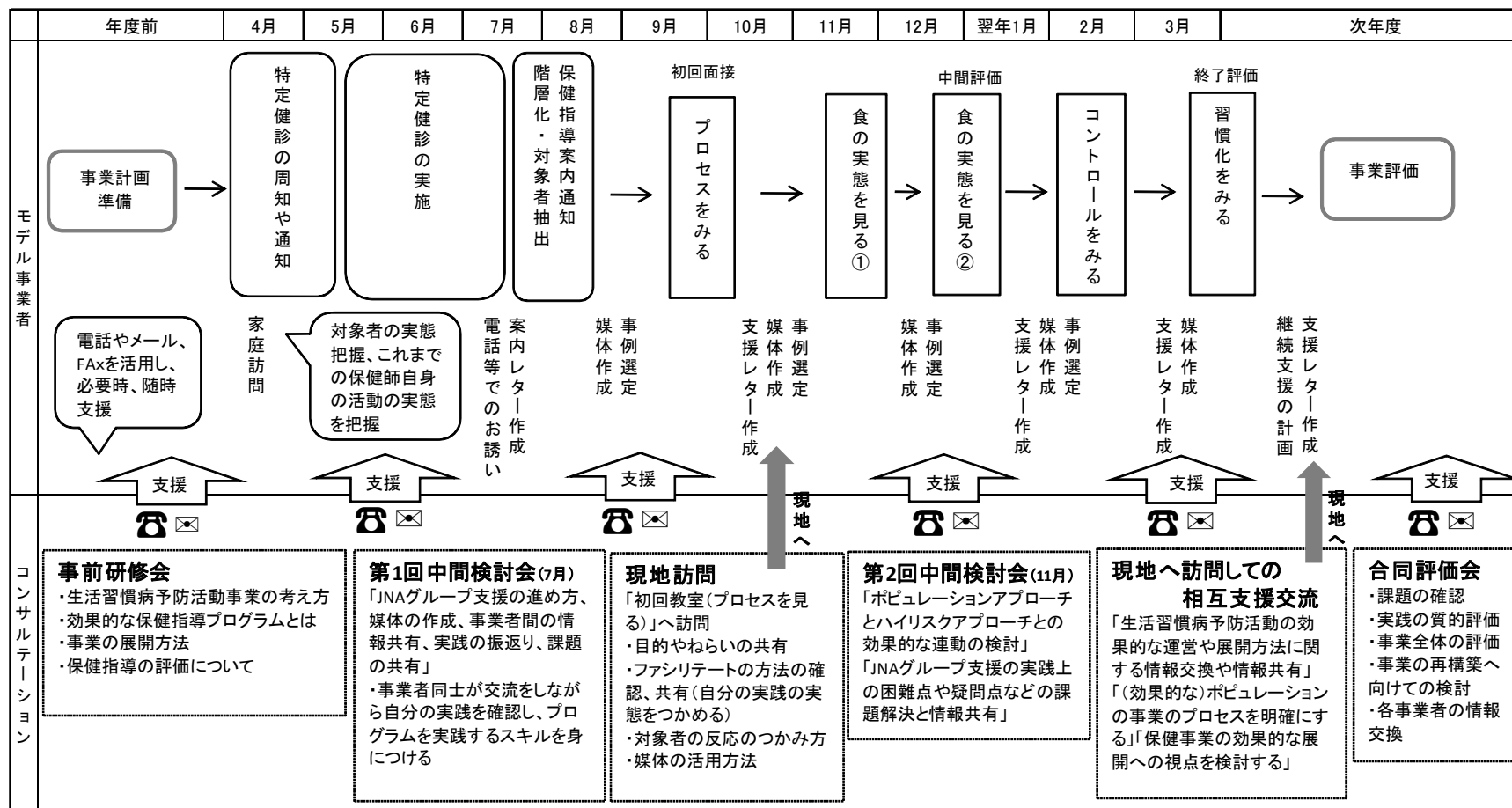
- 誰にとっても続けていくことは簡単ではありません。
- やっているつもりでもだんだん元に戻るものです。
- 新しい習慣を身につけるためには少し時間がかかります。
- 活動の場や仲間がいるとよりどころになります。



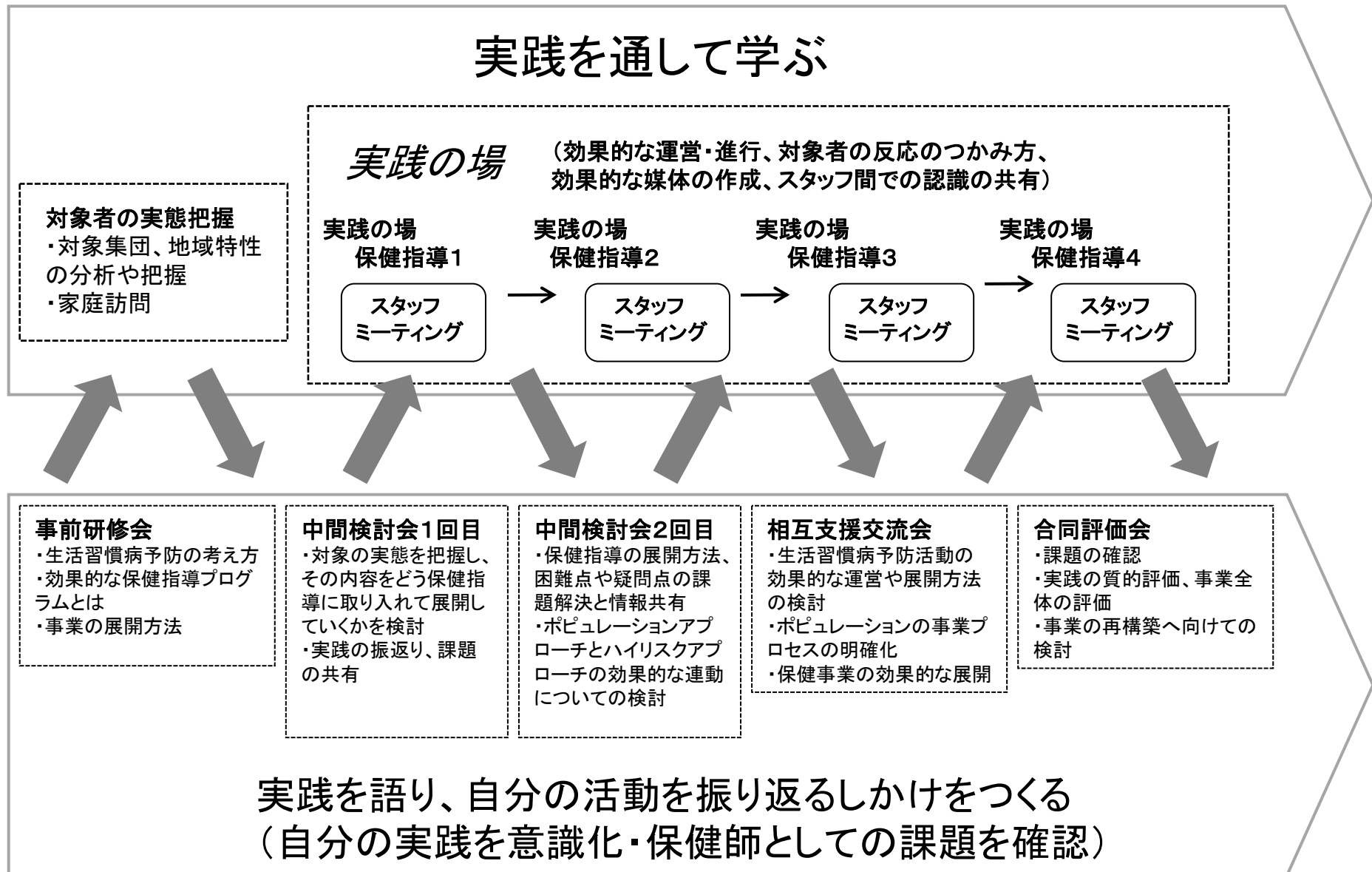
メタボリックシンドロームはエネルギーの摂取と消費のバランスです。バランスの偏りが見えてくると、自然に取り組む目標を持てるようになります。



# 生活習慣病予防活動支援事業の展開

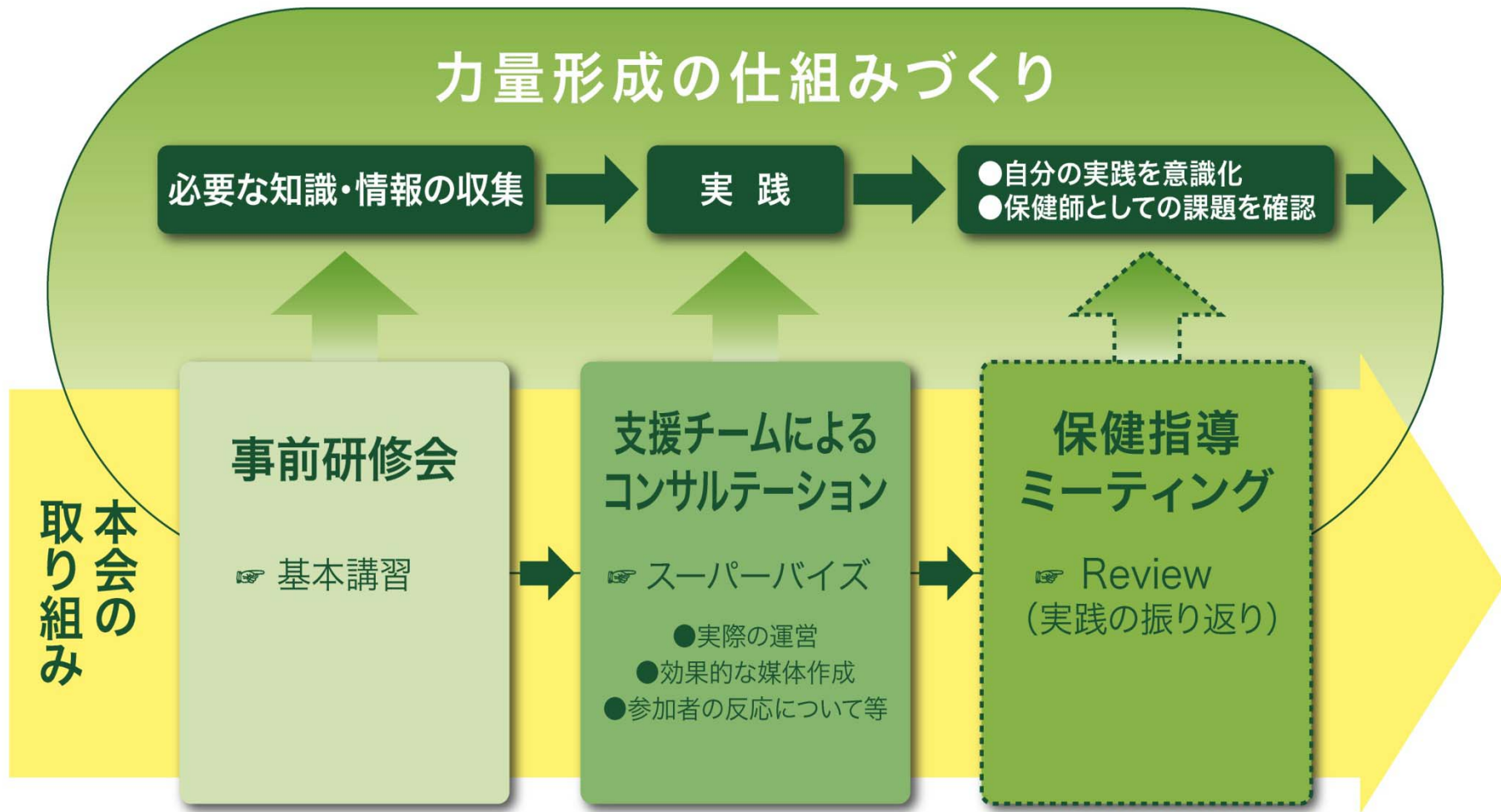


# 保健指導者の力量を支える仕組み①





## 保健指導者の力量を支える仕組み②



座学だけでなく、  
現場での実践を伴う

共同で学びあう場がある

現場の専門職同士での交流の場等で、他者との  
対比や客観的な意見をもらうことにより、自分の  
実践の手ごたえを実感し、実践の方向性の確信  
を深め、経験を強化できる

力量を支える仕  
組み

自組織の実際の課題に  
取り組む

実践を語り、自分の活動を  
振り返るしかけがある（自  
分の実践を意識化・専門職  
としての課題が確認）

## 活動の発信

コンサルテーションを受けた事業者の保健指導実践者の方には、各都道府県で実施される研修会等で、実践事例発表やシンポジストとしての参加など、積極的に情報発信をしていただく。



## 公衆衛生看護活動の担い手としての保健師の使命

地域共通の健康問題を見出し、その課題を地域の伝統・文化、地域ルールから解離することなく、また住民とのパートナーシップ・協働に価値をおきながら解決していく道筋を模索する。

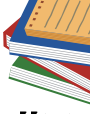
一人ひとりの住民を“この地区の生活者”として理解し、そこから地域共通の健康問題を見出す。その課題を地域の伝統・文化、地域ルールから解離することなく、また住民とのパートナーシップ・協働に価値をおきながら解決していく道筋を模索する。これが公衆衛生看護活動の姿であり、公衆衛生看護活動の担い手である保健師が、地域に対するこだわりを持ち続ける意味である。保健師は、地区活動という地区に入り込む手法でこの活動を守り続けてきた専門家である。

出典：平成21年3月厚生労働省「地区活動のあり方とその推進体制に関する検討会」



## 先駆的保健活動交流推進事業 「生活習慣病予防活動支援モデル事業」報告書

- 平成19年度「生活習慣病予防活動支援モデル事業報告書」
- 平成20年度「特定保健指導・コンサルテーション受託事業  
パイロットスタディ事業報告書」
- 平成21年度「保健師が推進する生活習慣病予防活動」
- 平成22年度「保健師活動強化コンサルテーション事業」

公益社団法人日本看護協会公式ホームページ   
(発行物のご案内→先駆的保健活動交流推進事業)

<http://www.nurse.or.jp>

