

日本看護協会
特定保健指導コンサルテーションモ
デル事業の実践から

国東市役所 市民健康課 保健推進班
保健師 浅野 泰子

国東市(大分空港)へのアクセス


- ・東京(羽田空港)から 1時間30分
- ・名古屋(中部国際空港)から 1時間10分
- ・大阪(伊丹空港)から 55分
- ・韓国(仁川空港)から 1時間40分

車で国東市へ

- ・大分市から 約1時間30分
- ・別府市から 約60分
- ・湯布院から 約60分



大分空港



平成18年3月31日に
旧東国東郡の国見町、国東町、
武蔵町、安岐町の4町が合併し
誕生しました！！

・面積 317.8km²

※平成17年10月1日国土地理院公表値

・総人口 32,397人(H23.3末現在)

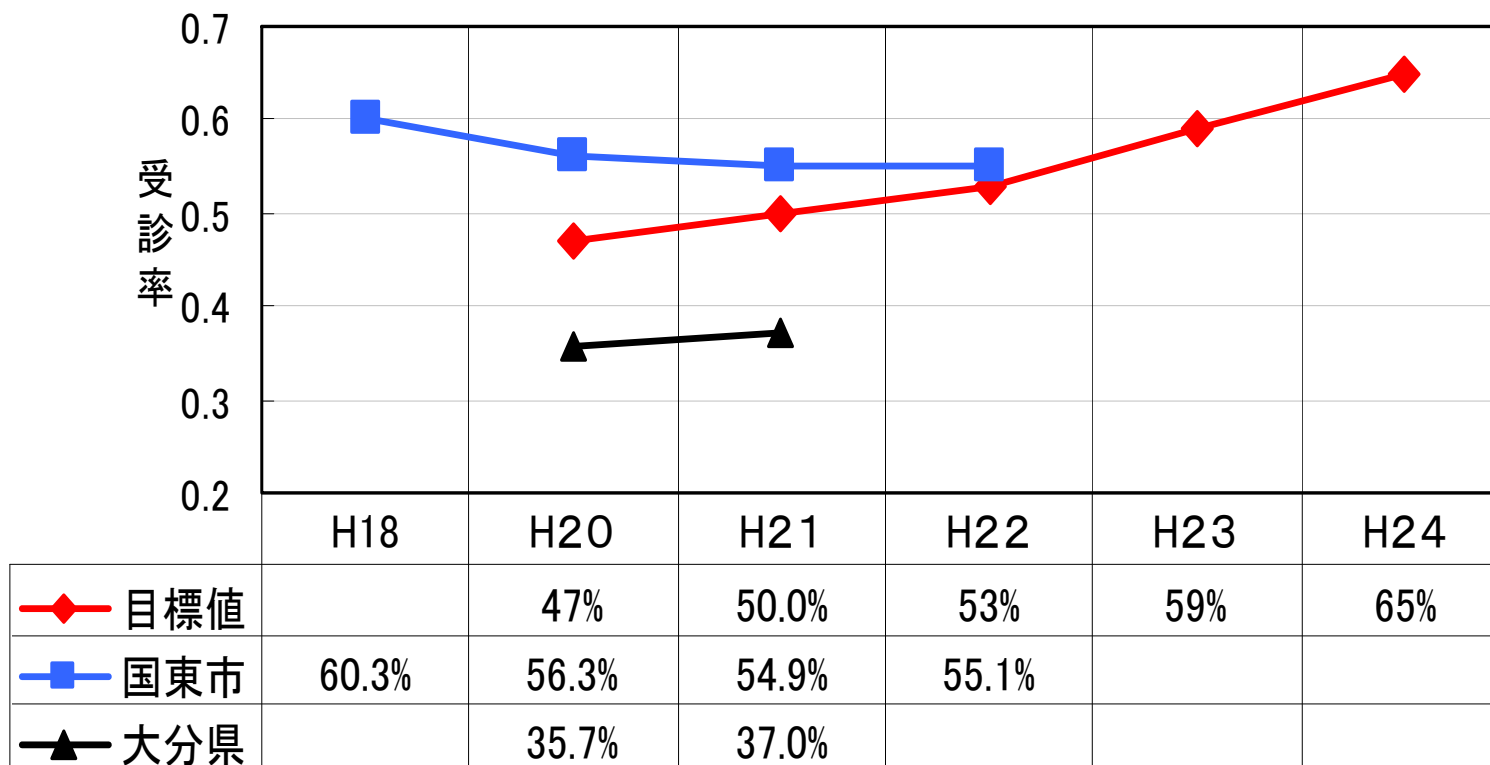
・国保加入者数 9,541人

・国保加入率 39.8%

・平成23年度 特定健診対象者 7,723人

特定健診受診率の推移

特定健診受診率(全体)



特定保健指導実施率の推移

	H20(法定)	H21(法定)	H22(速報)
受診者数	4,054	3,965	4,288
対象者数 (動機付け+積極的)	808 (543人+265人)	673 (463人+210人)	677 (438人+238人)
実践者数	189	180 (モデル実践者19人)	145 (モデル実践者46人)
動機付け	149	134	105
積極的	40	46	40
実施率(%)	23.4	26.7	21.4

モデル事業に取り組んだ背景

平成20年度、国東市は特定保健指導をグループ支援で実施。住民の行動変容とその継続を支援することの難しさを感じた。

- ★これまで自分たちが行ってきた保健指導（実践）を客観的に振り返るため
- ★保健指導に対するスタッフ全体の資質向上を図るため

日本看護協会によるスーパーバイズを受ける機会を活用したいと考えた。



实

践

実践

対象者の実態把握

- 家庭訪問

武蔵町在住の生活習慣病をもつ方に訪問を行い、当事者の生活してきた経過を中心に、生活習慣病に対する思いをきく。

⇒対象者の生活してきた歴史や背景が分かり、本人の受け止め方や気持ちに寄り添いながら支援していくことの大切さを知る。

実践

● 国東市YわいわいY教室実施内容

	プログラム	目的・目標
第1回	プロセスを見る	自分の身体の状況や生活の状況を意識する
第2回	食の実態を見る①	自分の食事の実態が分かる
第3回	食の実態を見る②	
第4回	コントロールを見る	検査値(HbA1c)と生活状況の関連性がわかる
第5回	習慣化を見る	継続していくことの難しさを認識し、続けていくための条件について考える

実践

● 国東市YわいわいY教室の様子





実践を語る

実践を語る

実践の場を支援、気づきが学びへ

一回の教室にスタッフ同士で話し合う場が多くあった

スタッフミーティング

コンサルテーション

スタッフミーティング

教室実施(本番)

スタッフミーティング

スタッフミーティング
教室のねらい・目的の共有、
実施方法の確認、実践して
の実践者の反応の共有、スタ
ッフ困ったこと、感想などを語る

●看護協会コンサルテーション

実践を語る

ファシリが困った場面	看護協会からのアドバイス
グループ内で話しが分かれてしまった。	<ul style="list-style-type: none">・参加者は話したいことがたくさんあった。・「あとできくので今は少し待って」と止めてよい。
質問されて困った。	<ul style="list-style-type: none">・質問は自分に関心が向いて気になりだしたから出てくる。・その人が本当に言いたいことは何か？本音を探ることが大事。
自分のことを聞きたい人。	<ul style="list-style-type: none">・「なぜ気になるの？」なぜその発言をしたのか投げ返しをするとよい。

実践を語る

◎管内保健師研修会

◎スタッフミーティング



自分の身近な場で、自分の実践をまとめ、
語る場となった。

語ることで、先輩や同僚保健師からの助言をもらい、
自分の課題に気づく場となる。

The background features six circles arranged in two rows of three. The top row consists of one hollow circle on the left and two solid circles on the right. The bottom row consists of two solid circles on the left and one hollow circle on the right. All circles are a medium blue color.

実践を語ることで気づく

保健師の学び

参加者が答えを出すのを待つ
(保健師が答えを出さない)

1. 初回面接でがんばる目標を決めない

目標は、6ヶ月間で自分の生活習慣を振り返ることができる

- 変化がないことや目標が達成できないことを「(相手)がなぜできないのか？」と考えていた。

⇒ この人が自分自身で気づいて行動するための支援を私たちがどうしたらいいか？と考えるようになった。

2. 保健師が答えない。教えない。

- 正しいことを教えたい。
- 質問に安易に一般論で答えてしまう。

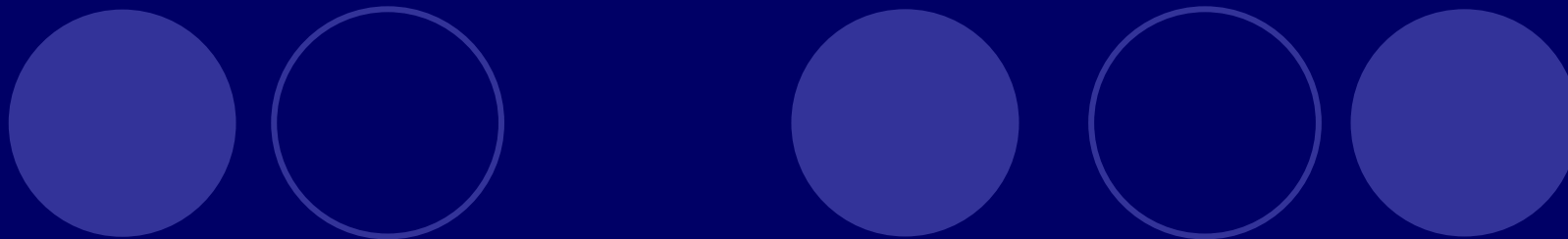
⇒ 答えをぐっと飲み込んで、かわりに相手が**なぜその発言をしたのか**を深められる質問を考えるようになった。(エネルギーが要る)「どうしてそう考えるの？」



学び

3、参加者の反応に目が向くようになった

- 参加者の発言を記録者は、必ずメモにとる。
- 自分自身で気づいて「やってみよう」と思うことがどんどん出てくる。変化していく。(選択肢が増える)
- 自分の実態に気づけば、自ら行動に移すことができる。
- 参加者の心理的負担が少なく、楽しく教室に参加できている。「この教室は強制されないからいい。強制されたり、できないと来たくなくなる」



参加者の変化

～血液検査・アンケートからの客観的評価～

参加者の変化

保健指導開始時と終了時の検査値

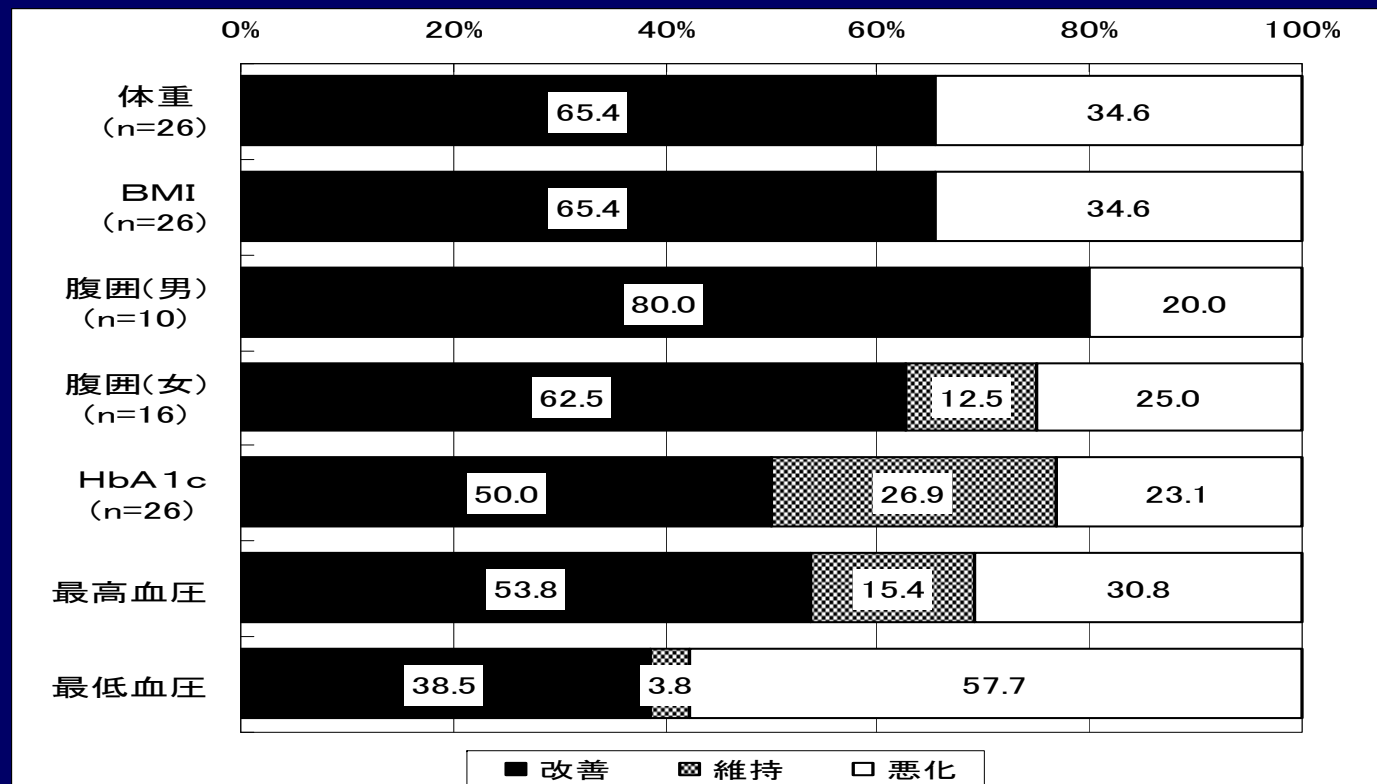
	人数	保健指導 開始時 平均値	保健指導 終了時 平均値	差
体重	26	65.85	64.53	-1.32
BMI	26	27.08	26.55	-0.53
腹囲(男)	10	96.25	92.62	-3.63
腹囲(女)	16	94.19	92.71	-1.49
HbA1c	26	5.57	5.47	-0.10
最高血圧	26	139.46	138.31	-1.15
最低血圧	26	82.46	82.54	0.08

参加者の変化 H21健診時とH22健診時の検査値

	人数	H21健診時 平均値	H22健診時 平均値	差
体重	26	66.93	64.74	-2.19
BMI	26	27.33	26.43	-0.90
腹囲(男)	10	96.90	94.11	-2.79
腹囲(女)	15	94.12	93.20	-0.92
HbA1c	25	5.44	5.39	-0.05
中性脂肪	26	109.69	110.04	0.35
LDL	26	113.92	110.88	-3.04
HDL	26	59.58	64.19	4.62
SBP	26	138.35	134.19	-4.15
DBP	26	82.77	82.58	-0.19
GOT	26	28.81	35.27	6.46
GPT	26	29.54	28.19	-1.35
γ -GTP	26	59.31	74.38	15.08

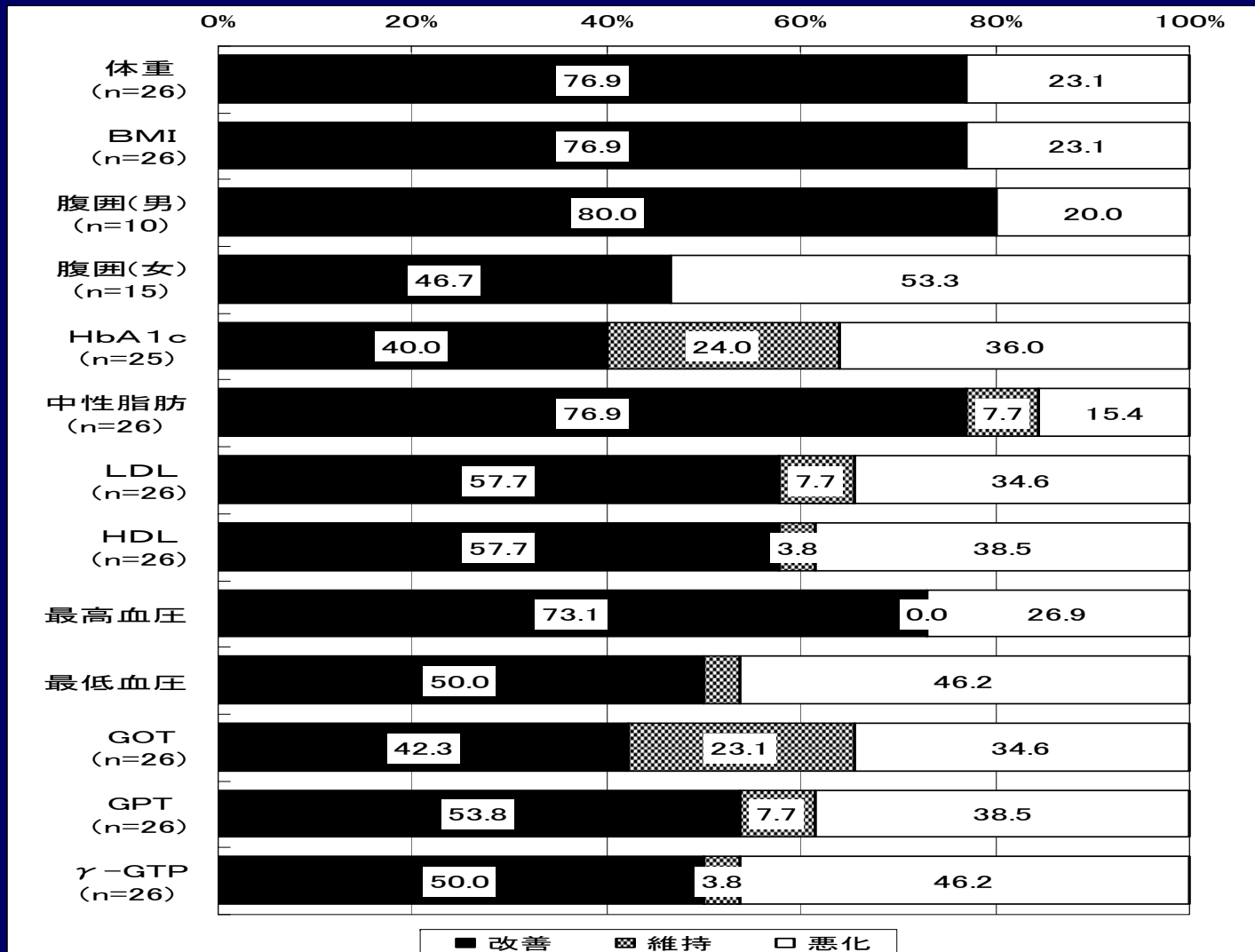
参加者の変化(検査値)

- 保健指導開始時と終了時の改善・維持・悪化の構成比(%)



参加者の変化(検査値)

- H21健診時とH22健診時の改善・維持・悪化の構成比(%)



参加者の変化(行動変容ステージ)

終了時 開始時	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	合計
無関心期						
関心期		2	8	4		14
		14.3	57.1	28.6		100.0
準備期			2	7		9
			22.2	77.8		100.0
実行期				1	1	2
				50.0	50.0	100.0
維持期						
合計		2	10	12	1	25
		8.0	40.0	48.0	4.0	100.0

開始時から、行動変容ステージが上がっている。

まとめ

■実践の場で、学ぶこと

実践の中で、住民から学ぶことはたくさんある

■実践を振り返り語ること

自分の保健師としての課題に気づくことは次の目標につながる。

■対象者の効果を検証する

実践が対象者へどんな効果をもたらし、どの部分が足りないのかということを検証することで、次の対策へとつながる。

忙しい毎日の中で、実践しながら振り返り、評価するという作業を丁寧におこなうことができた。

その積み重ねが、保健指導に携わるスタッフの力量形成となる