

シンポジウム

「効果的な健診・保健指導 のすすめ方」

—職域保健からの事例—

北海道農業団体健康保険組合
健康推進部 保健指導課 課長
高橋 みつ

- I. 組合の概要
- II. 対象集団の健康情報の
把握・分析
- III. 「健康チェック」の取り組み
- IV. 「減る脂ープログラム」
の取り組み

I . 組合の概要

- | | |
|---------------|--|
| 1. 組織の形態 | 総合健康保険組合 |
| 2. 組織の構成 | 道内農協・農業共済組合・土地改良区
及びその連合会等の役職員 |
| 3. 組織の特徴 | 道内に散在し、非正社員が被保険者の約25%を占める。被保険者の職種は多種多様 |
| 4. 事業所数 | 285箇所 |
| 5. 被保険者数 | 32, 513人 |
| 6. 平均年齢 | 40.5歳 |
| 7. 被扶養者数 | 31, 419人 |
| 8. 保健指導担当専門職数 | 嘱託医師 1人、保健師 6人、
管理栄養士 1人、健康運動実践指導者 2人 |

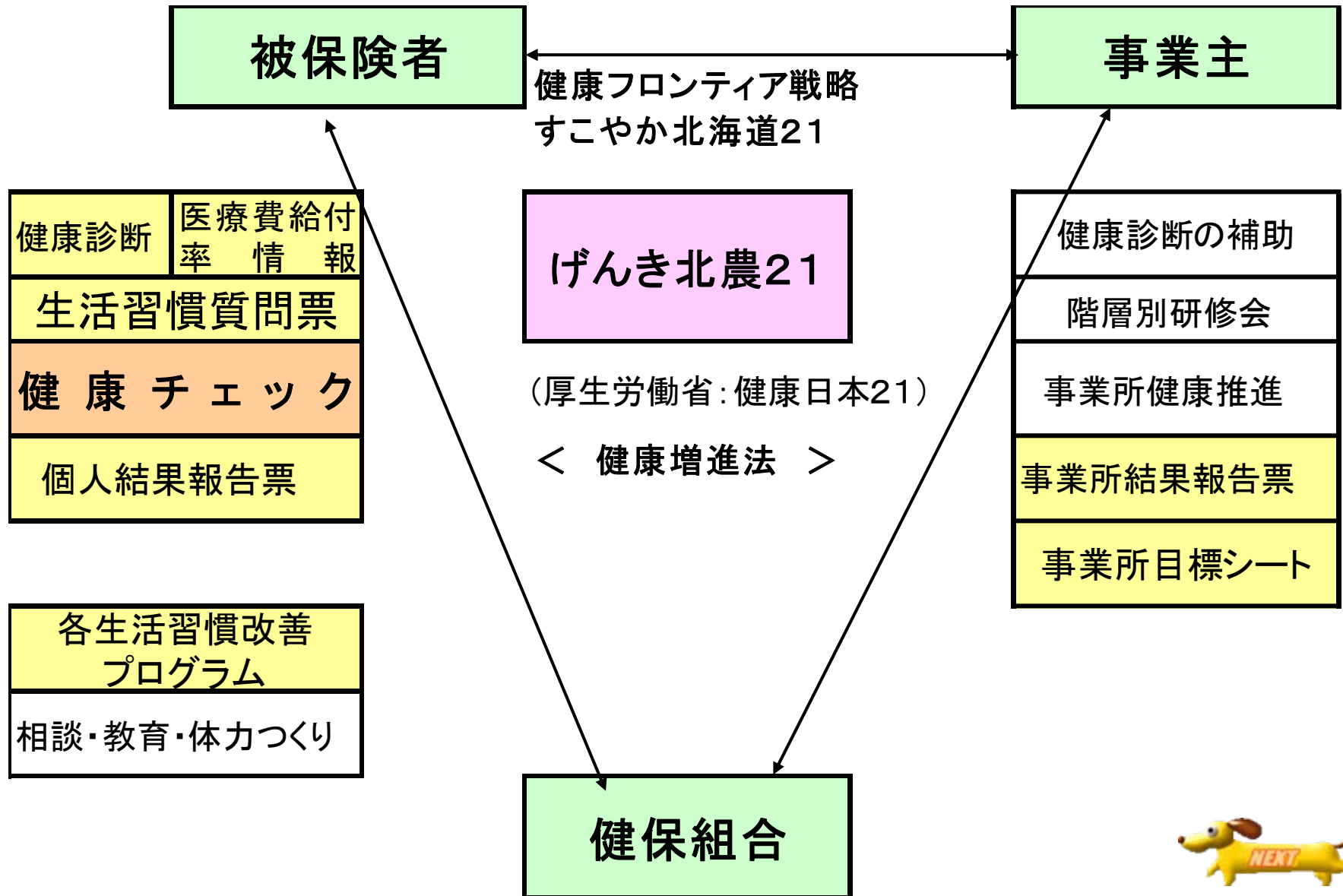
(平成18年10月末現在)

Ⅱ．対象集団の健康 情報の把握・分析

1. 健康診断と医療費分析
2. 「健康チェック」と医療費分析
3. 疾病統計と医療費分析
4. 死因調査
5. レセプト調査による受診状況の確認
6. 「職場の健康づくりに向かっての目標シート」取り組み状況
7. 「げんき北農21」達成状況

Ⅲ. 「健康チェック」 の取り組み

1. 北農健保組合 健康づくり



2.健康チェックの目的

- (1) 被保険者の生活習慣改善
- (2) 生活習慣の問題点を明確にして自発的に改善する
- (3) 事業所に職員の生活習慣改善の推進を依頼する
- (4) 「職場の健康づくりに向かっての目標シート」を作成し事業所目標を作成してもらう

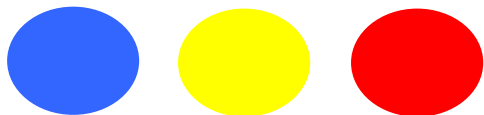
3.健康チェックの内容

(1)生活習慣状況調査内容 8項目

- 1)朝食を毎日食べている
- 2)睡眠時間は7～8時間
- 3)栄養バランスを考える
- 4)タバコは吸わない
- 5)運動習慣がある
- 6)飲酒は適正である
- 7)労働時間は9時間以内
- 8)自覚的ストレスは少ない

(2)健康チェック個人結果票

あなたの健康シグナルは



	食生活	運動習慣	ストレス状態	ライフスタイル
今年度	青	青	赤	黄
前年度	黄	赤	赤	赤

体格チェック



こころの健康チェック



医療費給付率	105.7	%
--------	-------	---

4. 健康チェックの特徴

- (1) 健診結果と健康チェックなどから、個人と事業所の健康課題を確認・共有し、健康づくりに向かって支援ができる
- (2) 自己改善目標を設定して、健康づくりに取り組み改善した結果が確認できる
- (3) 職場の健康づくりに向かっての数値目標を設定して取り組み、改善結果が確認できる
- (4) 職場の健康課題の抽出ができる
- (5) 健康相談対象者を優先順位で抽出できる
- (6) 生活習慣改善プログラムに案内し、詳細な支援ができる

5. 健康チェック

実施状況と評価

図1 生活習慣総合得点

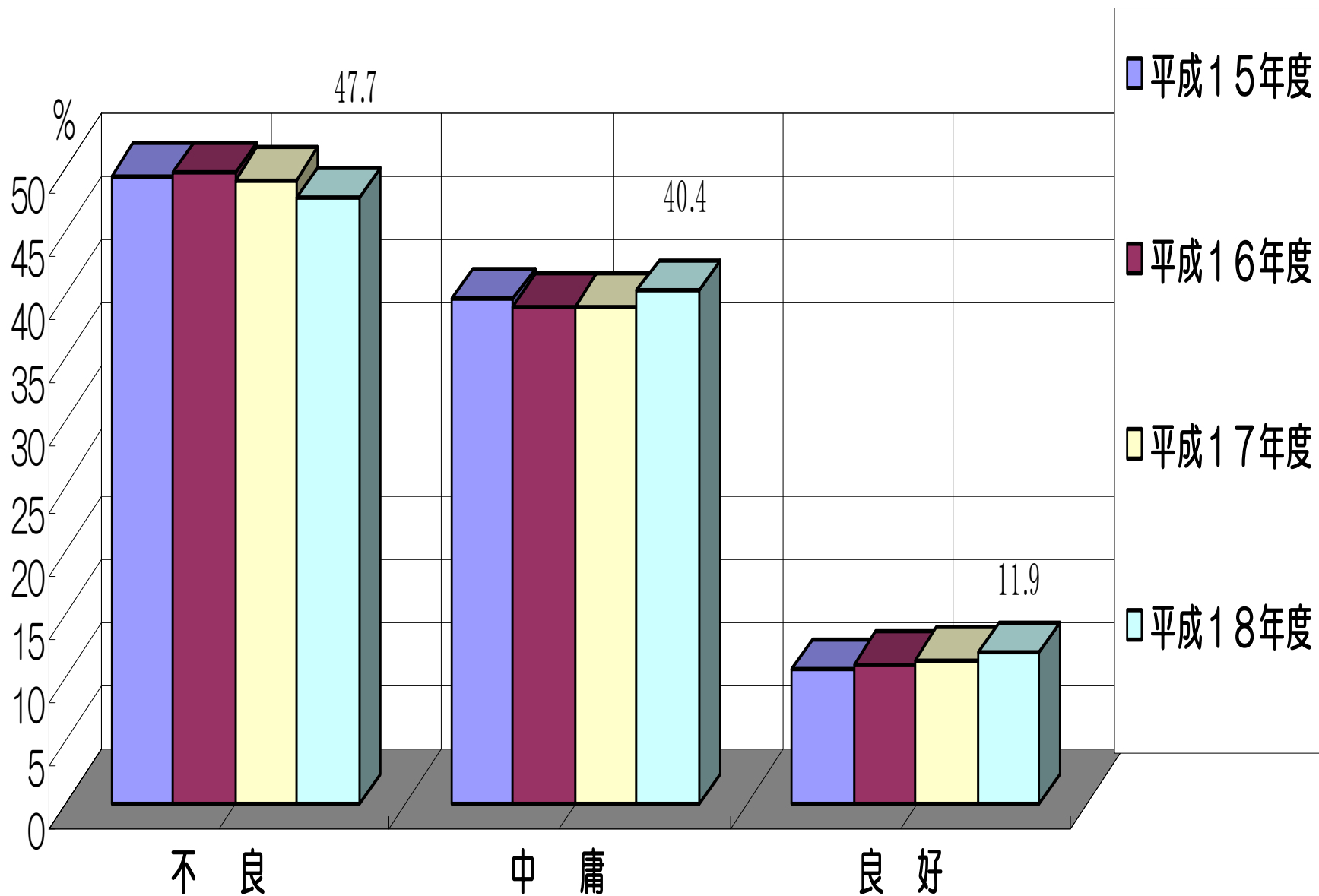


図2 良好な生活習慣8項目

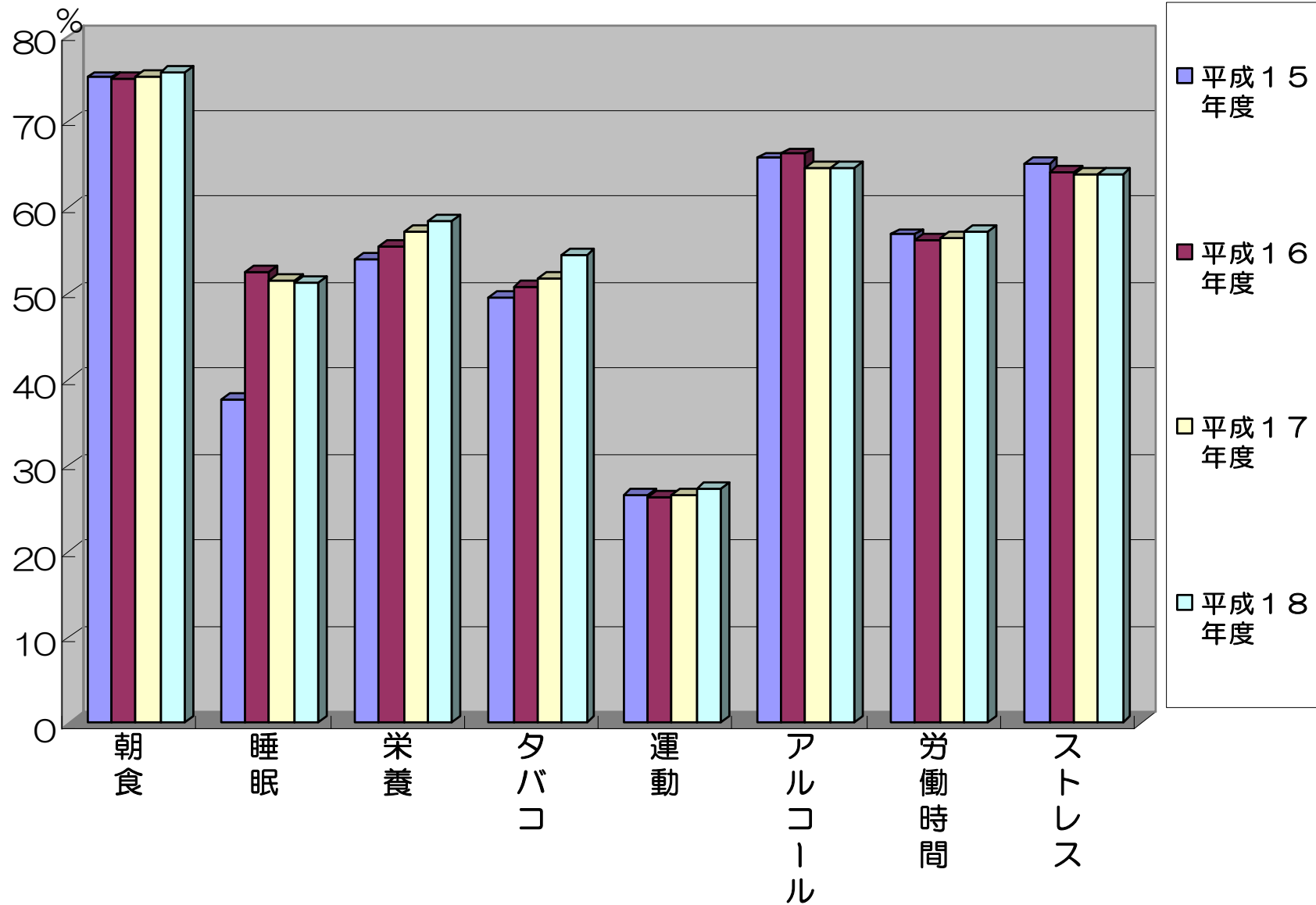


図3 事業所の現状

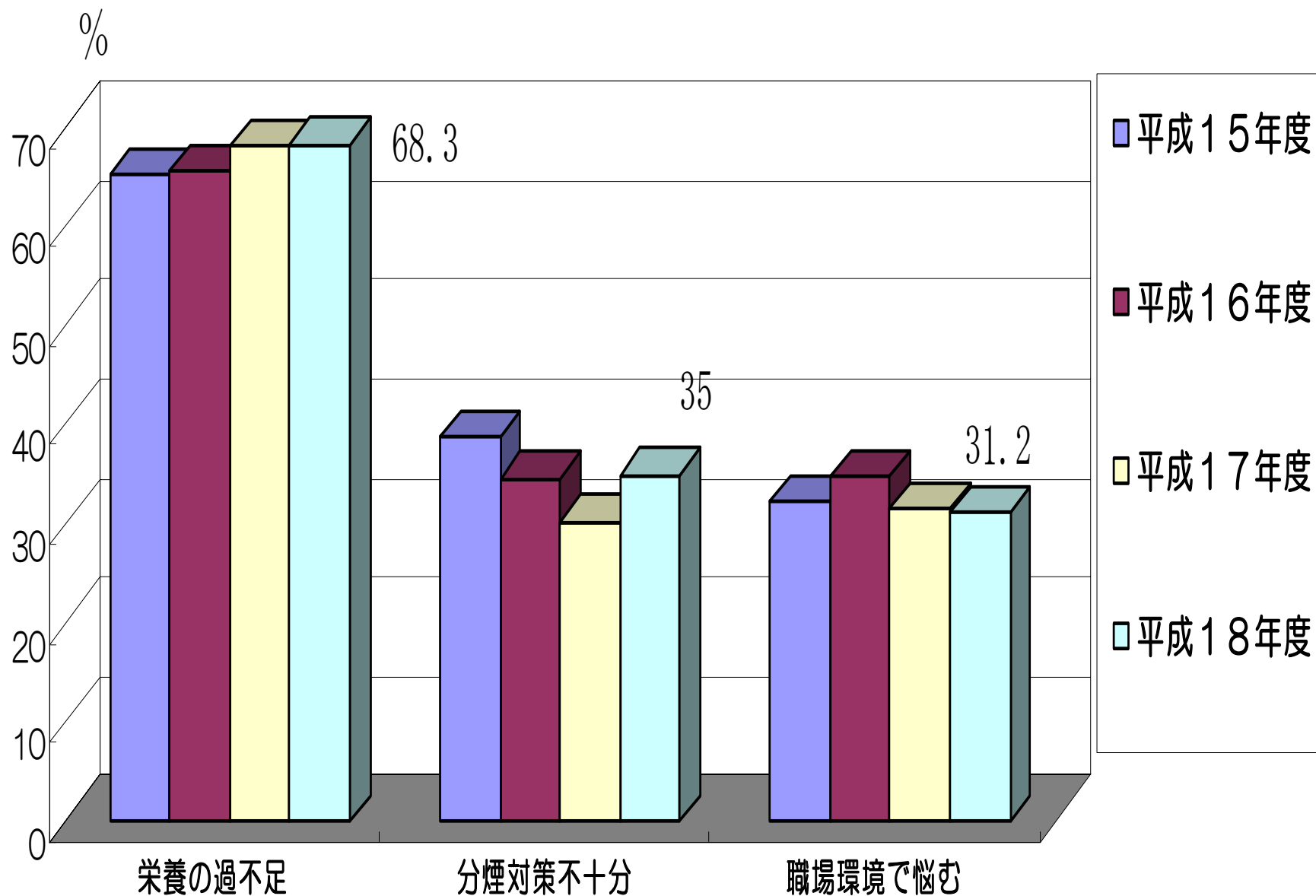
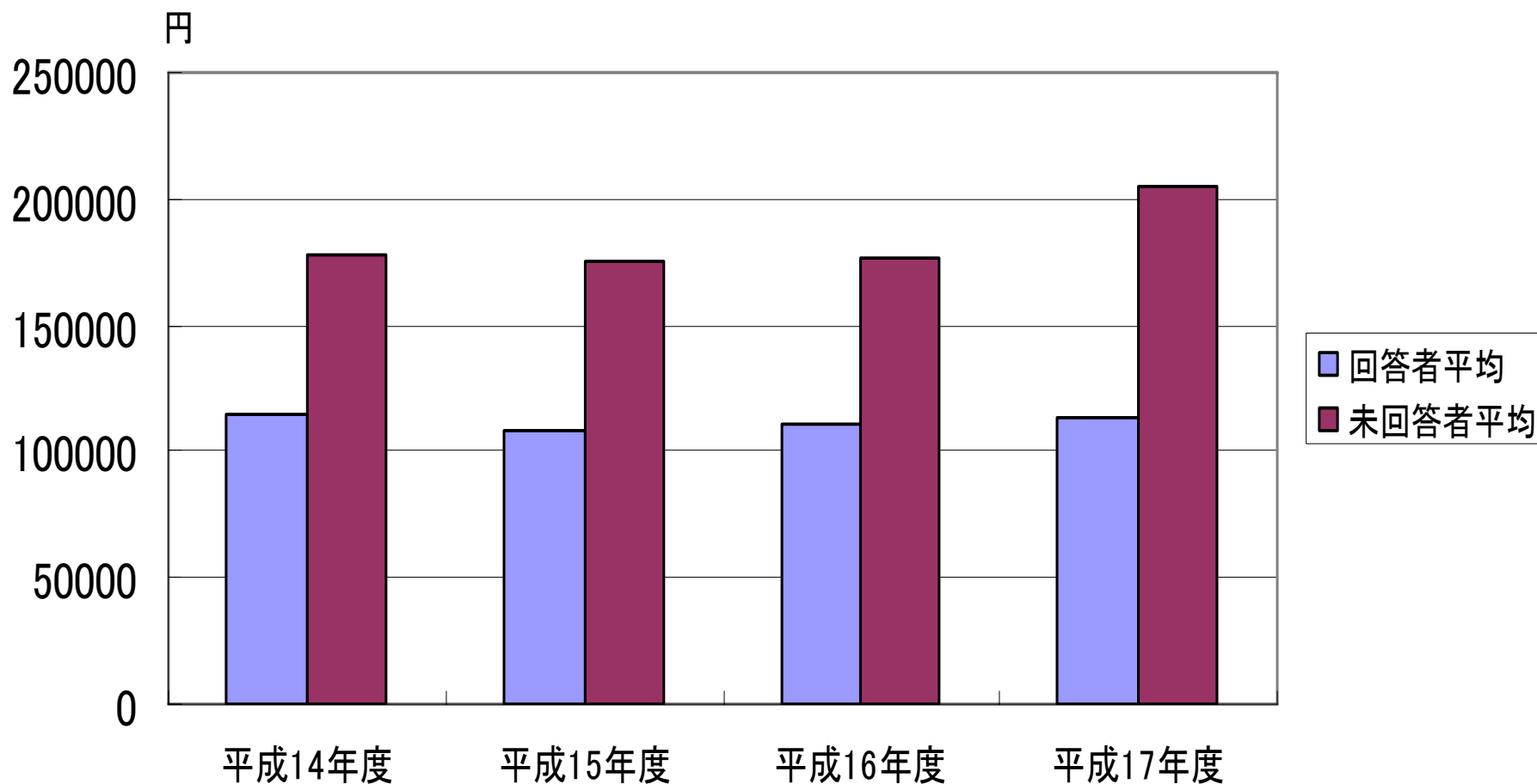


図4 健康チェック 一人当たりの 平均医療費比較



IV. 「減る脂ープログラム」 の取り組み

1.「減る脂ープログラム」の目的

(1) 高脂血症有所見者の減少

(2) 健康診断で、LDLコレステロールが高めの方の生活習慣改善を図る

2. 減る脂プログラムの対象者

- (1) 被保険者・被扶養者のうち、総コレステロールの治療を行っておらず、健康診断でLDLコレステロール値が140mg/dl以上、30歳以上55歳以下全員に案内文書を送付
- (2) 申し込み用紙が返送された方を参加者とする

3.「減る脂ープログラム」の 内容

(1) 自己改善目標を設定し、実践に向けた健康づくり支援をおこなう

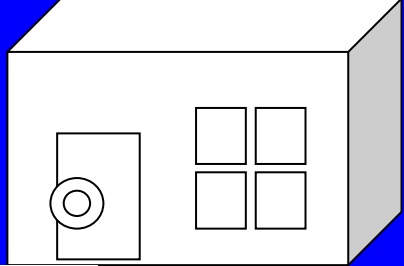
(食生活の改善、節酒、間食・飲物を控える、
運動 など)

(2) 管理栄養士

食生活習慣質問票、献立票を活用

(3) 健康運動実践指導者

運動メニューやアドバイス等



送る



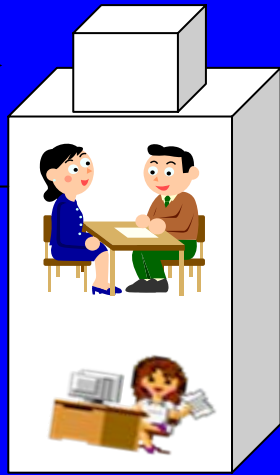
返す



北農健保

あなた

用紙が送られてきたら、
食べたものなどを記入し、
北農健保へ返送。
ご自宅で、食生活や運動面の改善を
実行！！



あなたが記入した
用紙を見て、保健師(疾患や生活全般)管理栄養士(食事面)トレーナー(運動面)が、アドバイスを作成して返送します

一年後

人間ドックなどでコレステロール値などを確認

データを見せていただき、卒業！

このプログラムでは・・・

4. 「減る脂ープログラム」 の特徴

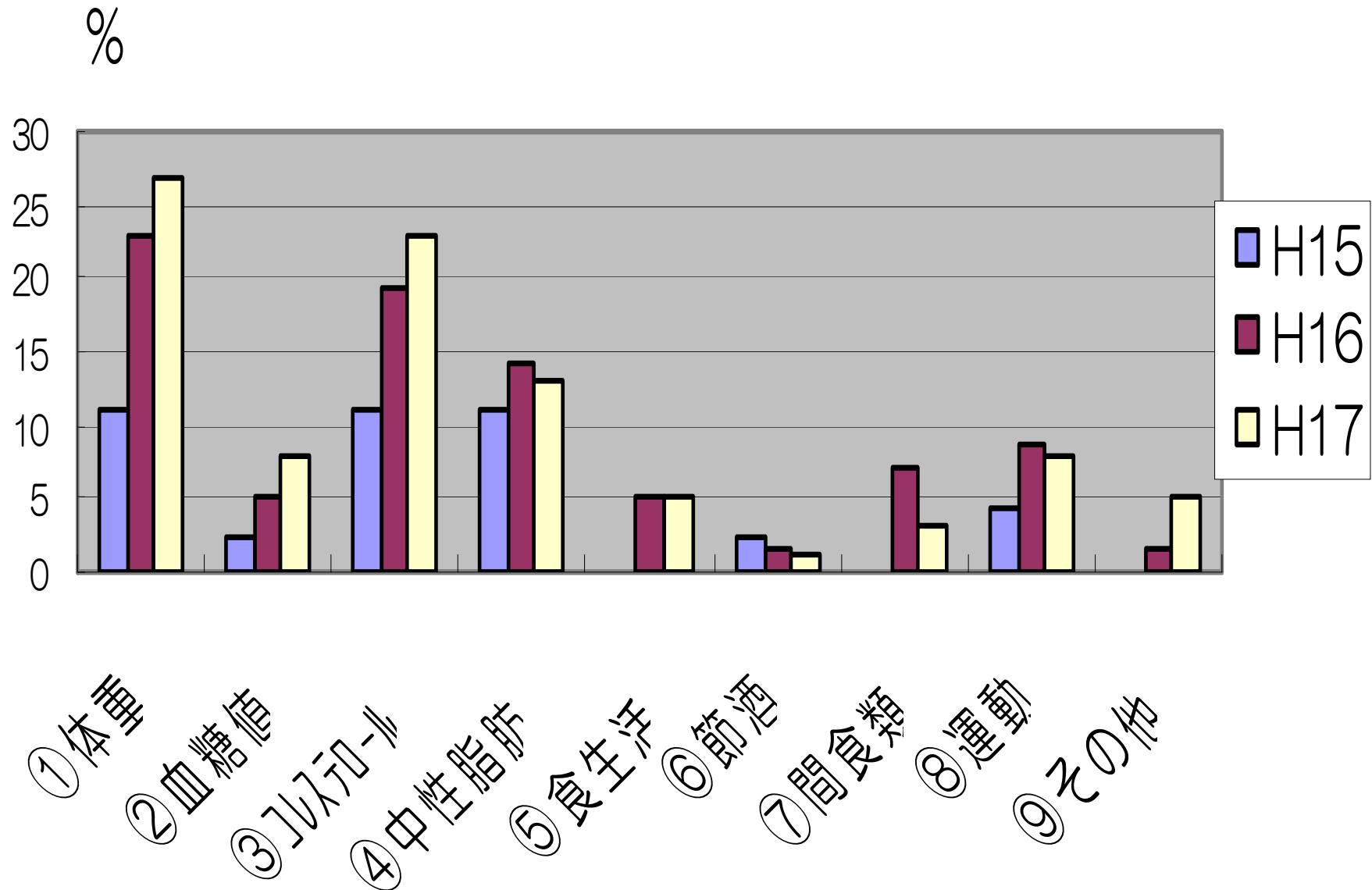
- (1) 個人が自分にあった生活習慣改善メニューを取り組めるように、具体的な目標を設定してもらう
- (2) 保健師、管理栄養士、健康運動実践指導者の3職種でアプローチを行っている

5. 「減る脂ープログラム」の 実施状況と評価

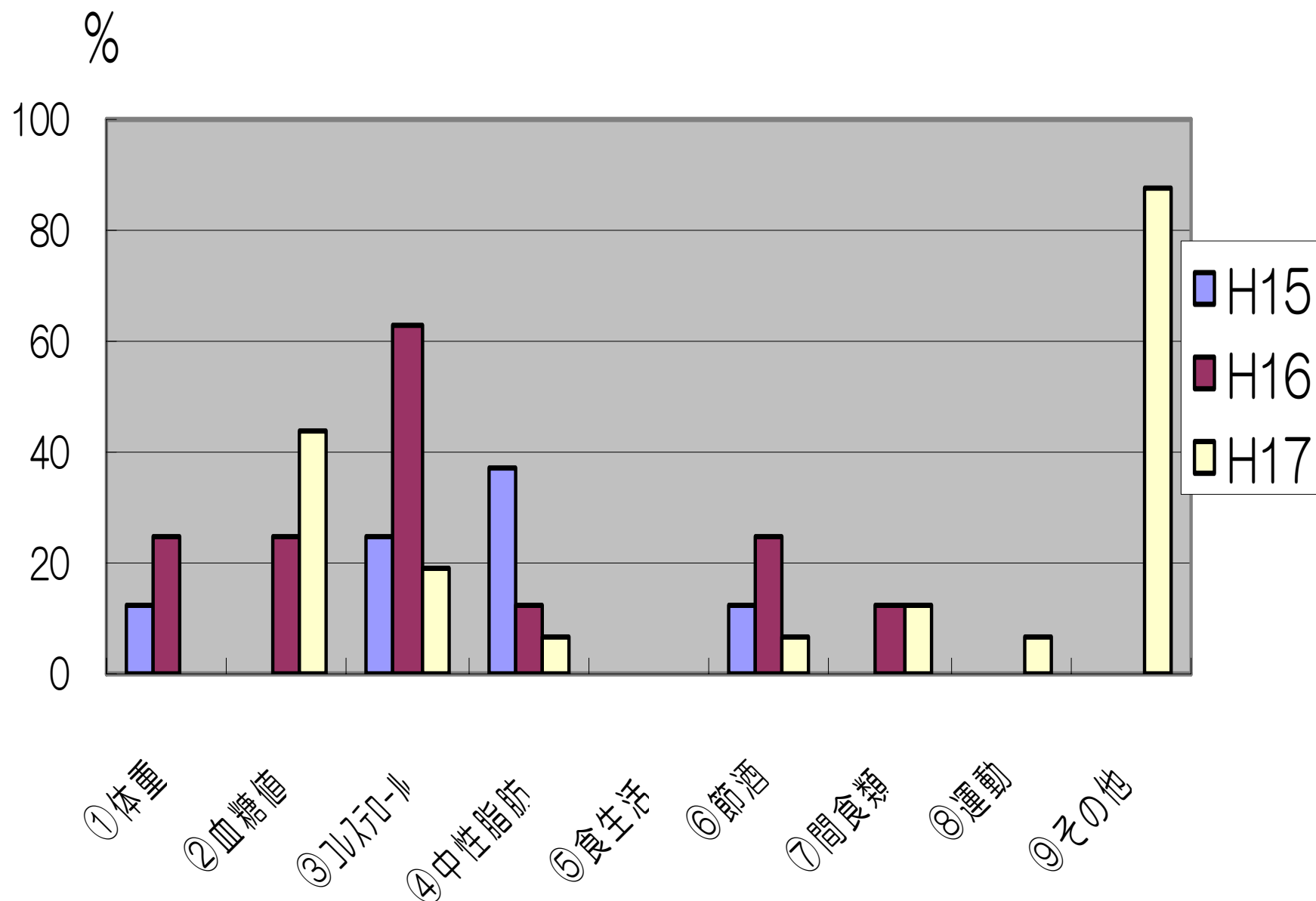
(1)減る脂ープログラムの参加状況

評価年度	平成17年度	
	人	%
案内者数	1,568	
参加者	100	6.4
アンケート回収者	16	16.0
達成したで賞	22	22.0
これからも頑張ります賞	23	23.0
継続します賞	20	20.0
もう一度やります賞	29	29.0
次年度継続希望者	6	6.0

参加時の自己改善目標



達成された自己改善目標



(2)平成10年度 参加者の改善割合

評価年	改善者数 (人)	割合 (%)
1年後	71	38.6
3年後	69	37.5
5年後	92	50.0

総コレステロールが基準値(220mg/dl未満)に改善