

第1章 国保ヘルスアップ事業・個別健康支援プログラムとは

1. 国民健康保険の保健事業のねらい

- 被保険者の健康意識の向上
- 健康診査後の事後指導の充実
- 生活習慣病の一次予防の取り組みの推進
- 科学的根拠に基づく保健事業の展開
- 被保険者のQOLの維持向上を通じた医療費の伸びの抑制

2. 国保ヘルスアップ事業の目的

- 国保ヘルスアップモデル事業は、生活習慣の改善に重点を置いた健康づくりの推進を図るため、高血圧症、糖尿病等の生活習慣病予備軍に対する個別健康支援プログラムを開発し、モデル事業の分析・評価を行うものである。
- 国保ヘルスアップモデル事業の成果を踏まえ、全国の市町村保険者に優れた個別健康支援プログラム等のノウハウを提供するとともに、生活習慣病の一次予防に着目した国庫助成の見直しを行うことにより、「国保ヘルスアップ事業」として国保における保健事業の一層の推進を図る。
- 「個別健康支援プログラム」を保険者が行う健康教育の方法として、国保ヘルスアップ事業の核として行う。
- 保険者が行う保健事業として、以下を保健事業等実施指針に明記しているところであるが、国保ヘルスアップ事業はこれらを総合的に行うことを必要としている。
 - 健康教育
 - 健康相談
 - 健康診査
 - 訪問指導
 - 地域における組織的な取り組み(自主的な組織づくりの推進)

3. 個別健康支援プログラムとは？

(1) 個別健康支援プログラムの対象

- 個別健康支援プログラムは、生活習慣病(特に高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満症など)の一次予防として、生活習慣の改善を図るプログラムである。そのため、個別健康支援プログラムは、現在の生活習慣を継続することで生活習慣病が発症する危険性のある人、つまり生活習慣病の予備軍と呼ばれる人に対し、生活改善の支援を行い、発症しないように努めるものである。また、生活習慣病の予備軍の人だけではなく、すべての被保険者の自主的な健康増進を図っていくために有効に作用していくものと思われる。
- なお、生活習慣病の予備軍の人の中には、単一の疾患についての危険性を有しているだけではなく、複数の疾患について重複して危険性をもっている人も多い。そのため、個別健康支援プログラムは単一の疾患を対象とするのではなく、生活習慣病全体をとらえながら生活習慣病の改善を目指すプログラムであることが望ましい。

(2) 個別健康支援プログラムの特徴

- 上述のように、生活習慣病の一次予防を目指した個別健康支援プログラムは、健康増進を目指すという点においては、健康教育や健康相談をはじめとした従来の保健事業とその主目的は同じであるが、従来の保健事業と比較した際以下のような特徴がある。

1)「指導」ではなく、「支援」するプログラム

- 従来の保健事業は、実施者側が、参加者に対して適切な生活習慣や健康行動についての情報を提供し、指導するという立場で実施されるものが多かった。
- 確かに生活習慣病の予備軍で、生活習慣の改善を目指さなければならない人に対しては、好ましい生活習慣に関して各種の知識・技術を提供していくことが必要になる。
- 生活習慣病の予備軍の人の多くは、自らの生活習慣が好ましくないと認識した後は、何らかの改善を行わなければならないと意識する。しかし、生活習慣は個人的な領域に関わるものであるため、実施者が改善のために必要な知識や技術を提供するといっても、参加者に対して一方的に「教える」、「指導する」とスタンスにたって実施された場合には、参加者の生活習慣として定着していくことは難しいと思われる。
- 個別健康支援プログラムでは、その名称に含まれる「支援」という言葉に表れているように、実施者は参加者が自らの状態を認識し、生活習慣の改善に主体的に取り組んでいくことができるよう、参加者の自主性を尊重しながら「支援」していくことが求められる。

2)「個」の特性に応じたアプローチ

- 上記の個別健康支援プログラムの特徴を実践するために、欠かせない要素として「個」の特性に応じたアプローチがある。プログラム自体は、ある一定数の参加者を同じ場所に集めて実践することもあり得る。また、場合によっては集団で集まる場は設けず、個人が自宅等で実践することもある。
- しかしいずれの場合においても、個別健康支援プログラムでは、「個」の特性に応じ

てアプローチをすることが求められる。つまり、健康診査や運動状況、食事の状況、日常生活に関する状況等に関する内容に関して問診等による個人へのアセスメントの結果から、個人の身体状況、生活習慣をしっかりと把握すると同時に、その状態を改善するために、個人ごとに目標を立てることが必要となる。

- なお、目標設定にあたっては、参加者が自己を振り返り自分のできる範囲で目標を自己決定していく場合、参加者の状況に応じて、実施者が専門的知見に基づき設定する場合や両者を組み合わせて行う場合等が考えられる。

3)「個」と「集団」の組み合わせ

- 従来の健康教育では、ある一定数の集団に対して広く共通の知識や技術を提供していくものが多かった。ところが、現代社会においては生活習慣病のもととなる個人の生活習慣は非常に多様化してきたため、一言で生活習慣病予防のための健康教育といっても、同じ指導内容を多数の人に対して同時に行うことが必ずしも効果的とは言えない状況となってきた。
- 近年「個」に着目し、個別健康教育のような手法も開発されている。多人数を同時に対して保健サービスを提供する場合には、一人ひとりの反応を把握したり、それに応じた話の展開を行うことが難しい。しかし参加者と一対一で向き合うことにより、保健師をはじめとした健康教育を実施する専門職等の実施者が対象となる個人の特性をしっかりと把握し、その特性に応じた動機づけ、知識の提供等を行うことが可能になる。また、実施者が個別に対応することにより、参加者との間での信頼関係も生まれ、参加者にとっても自分の状況をしっかりと把握してもらっている、適切なアドバイスを受けることができるという安心感につながっている。これらの要素が相乗的に作用し、個別健康教育では具体的な効果も見られている。
- しかし、参加者が個別の面接等で受けた動機づけや知識の提供を実践に移そうとしても、全くの「個人」で実施する場合には、生活習慣の改善に取り組んでいくというモチベーションの維持が困難になってくると思われる。
- 生活習慣の改善は短期的に実行できるものではなく、長期的に取り組んでいくことが重要になるため、モチベーション維持さらには改善した生活習慣とその効果の維持・継続を図っていくためには、同じ目的や目標をもった仲間と情報や実践の機会を共有していくほうが、互いの意識・意欲を高め、改善の実現、その習慣化につながっていくものと考えられる。
- そのため、個別健康支援プログラムは、「個」に着目しながらも、仲間実践を行ったり、自らの状況を伝えあう機会を設けることにより、「ひとりではなくみんなで健康づくりをしている」という仲間意識を活用するプログラムとする。個人ではなく、健康づくりに取り組んでいくということで、個別健康支援プログラムは地域づくりにもつながっていくプログラムであると言える。

4)改善を目指す生活習慣

- 個人の生活習慣として、改善すべき大きなポイントは、食生活と運動習慣であるといえる。生活習慣病の発症を予防するという上では、食生活を見直していくことが重要な方法であるといえるが、それだけでは健康的な生活が定着するとはいいがたい。そのため、個別健康支援プログラムは、食生活と運動の両者を改善し、維持することを目指す内容のプログラムである。
- なお、個別健康支援プログラムでは、改善に必要な意識付けを行いながら適切な生活習慣に関する知識を身に付けるだけではなく、運動や調理等の技術の習得も行われ、その効果が維持、継続することを目指す。

4. 良い個別健康支援プログラムの条件

(1)「効果性」のあるプログラム

- 従来の保健事業の中で行われていた健康教育や健康相談は、生活習慣の改善を目指すというところでは個別健康支援プログラムと共通しているが、健康に関する知識の伝達や一方的な指導になっていた傾向が強い。
- そのような保健事業とは異なり、個別健康支援プログラムを実施するにあたっては、プログラムの実施前後でさまざまな指標について、「血圧が下がった」や「体重が減った」といった検査値における具体的な効果があらわれることが望ましい。
- 最終的には、参加者の中で「糖尿病となる人が減った」といった健康状態の変化や「継続的に運動する人が増えた」というような行動変容に関する効果もしくは「医療費が下がった」というような医療経済における効果があらわれることも期待される。
- また、従来の保健事業では、実施にあたり科学的な根拠に基づいた事業の組み立てを行っているものが必ずしも多いたとはいえなかった。そのため、個別健康支援プログラムは、実施の効果を効率的に引き出していくために、既存の研究等により効果があると明らかになっている手法を用いて実施されることが重要であると考えられる。

(2)「継続性」のあるプログラム

1)プログラム終了まで参加が継続すること

- 個別健康支援プログラムが目的とする生活習慣の改善は、一長一短に身につくものではない。生活習慣改善にかかる動機づけを行い、改善にあたって何をすべきかを認識し、具体的な知識や技術を身につけるには、ある一定期間にわたって継続的に支援を行っていくことが必要になると思われる。実際、モデル市町村が実践している個別健康支援プログラムも、期間の長短は異なるが、ある一定期間、同一の参加者に対して支援を続けていくものになっている。
- そのため、参加者が継続的にプログラムに参加し、終了できることは良いプログラムの一条件といえる。

2)プログラムの効果に継続性があること

- 「体重の減少」ということを目的にするならば、厳密な食事制限を行うことによっても可能であるといえる。
- しかし、個別健康支援プログラムが目指すのは、各種指標の一時的な改善ではなく、不適切な生活習慣を改善し、高血圧、高脂血症といった各種の生活習慣病を予防することである。
- そのためには、参加者が個別健康支援プログラムの参加を通じて獲得した「適正な生活習慣」が、プログラムの終了後もできるだけ長期間にわたって維持・継続されることが望ましい。(行動変容)

(3)「波及性」のあるプログラム

- 従来の健康教育に関するプログラムは、財源や施設設備の規模等の制約のために、ある特定の参加者を対象にのみ知識や技術の提供が図られている。そのため、プログラムの効果も参加した人に、また参加したプログラム実施期間中にしか影響

が及ばないことが少なくなかった。

- しかし、個別健康支援プログラムでは、プログラムの参加者が身につけた知識や技術を活かし、ボランティアとして活動することなどにより、地域の健康づくりのリーダー的存在となり、プログラム参加者以外の地域住民全体の中での健康づくりの気運を高めていくことが期待されている。
- 地域の人にとって広がりのあるプログラムにするためには、参加者にとっての時間的・経済的・身体的な負担がそれほど多くなく、特別な機材等を使わず、できるだけ簡便な方法で、誰もが実践しやすい内容であることが望まれる。

(4)「経済的」なプログラム

- 我が国において生活習慣病は多くの人が罹患しており、国を挙げて取り組むべき課題として認識されるようになってきている。また、発症はしていないがその危険性を抱えている予備軍と呼ばれる人の数も非常に多いと考えられている。そのため個別健康支援プログラムが対象とする人も非常に多人数にのぼる。
- 個別健康支援プログラムのような保健サービスはある特定の人に対して限定的に提供されるのではなく、対象となる人ができるだけ多く参加できるようにすることが望ましい。
- しかし、個人の特性に応じ、ある一定期間にわたって知識や技術、実践の機会の提供も含めた継続的な支援が必要となる個別健康支援プログラムでは、ある程度専門的知識をもった人材を投入する等、一定の経費が必要となる。
- 同じプログラム内容を提供するのであれば、できるだけ低コストで広範に行われる「経済的」なプログラムであることが望ましいが、「経済的」といっても、サービスで効果が見られないのであれば意味はない。
- そのためプログラム実施にあたっては、経済性も追求しながら効果を上げ、質の担保を図っていくことが求められる。