

## (8) サービス提供スタッフの研修

- 個別健康支援プログラムの実施にあたっては、参加者に対して実際に支援を行うスタッフの間で、「個」の特性をしっかりと把握し、それに応じた生活習慣改善のための支援を行っていくプログラムであるという特徴や目的等について共通の認識を持つ必要がある。
- 参加者個人個人の特性を把握することは、どのような人でも出来るわけではなく、スタッフ側に一定の技量が必要とされる。また、生活習慣改善といった場合には、運動面、食生活面をはじめとして多方面に渡る専門的知識も必要とされる。
- そのためには、プログラムの実施に先立って、スタッフの研修を行ったり、実施手順書を作成する等によって、支援にあたってのスタッフのレベルや意識の統一を図っていくことが求められる。
- なお、手順書作成にあたっては、下記のような情報を記載していくことが望まれる。
  - 実施手順
  - 使用する支援材料・支援機材
  - 支援の内容
  - 支援にあたり必要とされる知識
  - 支援記録の取り方
- また、スタッフの中には、専門職の人だけではなく、地域の人にボランティアとして参加してもらうことも考えられる。これらの人にプログラム運営に参加してもらうためには、やはり一定の研修等を行っていくことが必要になってくると思われる。

## (9) 参加者の募集方法

- 人口規模等地域特性により、プログラム参加者の募集方法は様々であると考えられるが、一般的な方法としては、下記のようなものが挙げられる。
  - 健診・人間ドック等で要指導域にある者を抽出し、その人たちに募集案内を送付
  - 広報誌による募集
  - 地区説明会
  - 地域の団体(農協や漁協)等を通じた募集
  - 診療機関による呼びかけ

### モデル事業における例（長野県茅野市）

#### 医療機関におけるチラシの配布

参加者を広く募集するために、募集案内のチラシを作成し、市内で協力してもらえる医療機関にて配布してもらった。

- また、個別健康支援プログラムでは、参加者が主体的に生活習慣改善に取り組んでいくという意識を持つためにも、参加申込書を提出してもらうことが大切となる。

## (10) 参加者に関する情報管理

### 1) 個人情報取扱いへの配慮

- 個別健康支援プログラムでは、個人の状態に応じて、適切な支援を行っていくために、スタッフは身体状況、健康状態をはじめとした個人に関する様々な情報を把握

する必要がある。また、プログラム実施期間中に個人の状態がどのように変化したかをみるために、様々な指標の測定も行う。

- これらの健康に関する個人情報外部に漏洩した場合には、被保険者や被扶養者にとって不利益を生じる可能性があることに留意しなければならない。
- そのため、個別健康支援プログラムの実施にあたっては、保険者だけでなく、検査等も含めた外部の機関との個人情報保護に関する取り決めを行う等十分な配慮をする必要がある。
- また、実施者間で個人情報保護に対する取り決めを行うとともに、参加者に対しても事業の趣旨を説明し、個人情報を取り扱うことに対するインフォームドコンセントを行うことが求められる。
- なお、インフォームドコンセントはプログラム参加者に対して、個人情報を使用することに対する了承をとると同時に、プログラムに参加することに対する一種の動機づけにもなると考えられる。

#### 個人情報取扱いに関する同意書の例

##### 個人情報取扱いに関する同意書

私は、「国保ヘルスアップ事業」の主旨を理解し、平成●●年度から平成△△年度までの間に私が〇〇市に提供した下記の情報及び〇〇市の保有する私の個人情報を、〇〇市が使用することおよび個人を識別することが出来ない状態での使用を条件として、同事業による分析・評価のため、外部に提供することを同意します。

また、〇〇市が同事業を実施するに当たり、〇〇市□□(サービス提供者)の保有する私の個人情報のうち健診データの情報が必要な場合には、〇〇市□□にその情報の提供を求めることを同意します。

医療費データ、基本健康診査データ、  
生活習慣調査データ、健診データ、体力チェックデータ、  
住所・氏名・年齢・性別・生年月日・電話番号、  
保険証記号番号

年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

## 2) 情報管理の方法

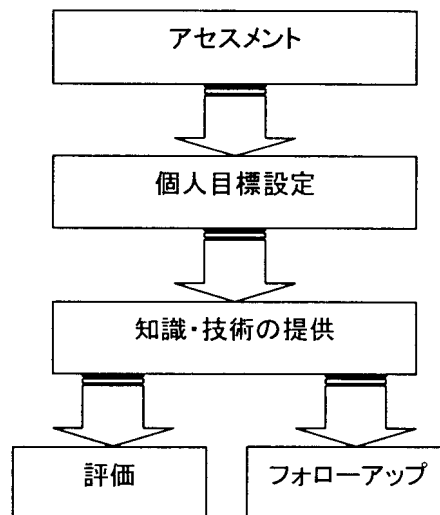
- プログラム参加者の状態把握のための各種情報、実践内容を記録するための帳票類は、従来紙ベースでファイルにとじられて管理され、その情報の種類に応じてプログラム参加者が所有したり、スタッフ側が一括で所有したり、両者で同一の内容を共有したりと様々であった。
- 個別健康支援プログラムにおいては、複数のスタッフが参加者をある一定期間にわたり、身体状況や各種の生活習慣等に関する情報をもとに、継続的に支援をすることとなる。
- そのため、複数のスタッフがそれぞれどのような支援を行い、プログラム参加者がどのような項目についてどのように変化をしているか等、時系列にそって、体系的に追

っていく必要があると思われる。

- 近年、個人の検査情報等はデータベース等で管理がされるようになってきている。個別健康支援プログラムで必要となる各種情報に関しても、データベース等を活用することによって、特定の個人についての情報を体系的に整理し、必要な情報を必要なときに取り出したり、個人の状況に合わせた支援内容を、ある程度人の手がかけなくとも自動的に選択することも可能になる。

## 2. 個別健康支援プログラムの具体的内容

- 以下では個別健康支援プログラムに必要となる要素について記載する。
- これらの要素はそれぞれの市町村の特性に応じて検討の上、組み立てていくことが望まれる。
- なお、各要素の組み合わせのパターンは、「第4章 個別健康支援プログラムの例」において例示する。



### (1) 参加者のアセスメント

- 個別健康支援プログラムにおいて、参加者個々人に応じた支援をしていくために最も重要な役割を担うのは、様々な情報に基づいて参加者の状況を把握し、特性を把握するアセスメントである。
- アセスメントの際に必要な情報は、それぞれのプログラムの目的によっても若干異なってくるが、概ね下記のようなものが想定される。

アセスメントにあたり必要な情報とその入手方法

種類	入手元
家族構成	問診票
身体状況(検査値、形態計測)	検査結果
運動能力	検査結果
食生活に関する生活習慣	問診票
運動に関する生活習慣	問診票
その他の生活習慣	問診票
既往歴	問診票

- 上記のような情報に基づき、プログラム参加者がどのような問題を抱え、何をすべきなのか、何ができるのかを明らかにしていく必要がある。
- 個人のアセスメントは、上記に挙げた情報をプログラム参加者がスタッフと対面し、その場で聞き出していくことも可能であるが、アセスメント票を事前に配布、記入してもらうことにより、その時間を省くことも可能である。
- 個別健康支援プログラムの中では、同一のスタッフが継続的にそれぞれの参加者を担当し、支援していくことが望ましいが、各保険者での人材確保の状況等により担当制を引くことが困難である場合も多い。そのような場合には、スタッフでケース

カンファレンス等を開催し、個人の状況を共通して把握していくことも1つの方策として考えられる。

## (2) 個人目標の設定と達成状況の確認

### 1) 目標の設定

- 個別健康支援プログラムで重要な共通事項の1つに、個人目標の設定が挙げられる。
- 個人目標の設定方法は、下記のように分類でき、目指すべき状態に応じて適宜組み合わせることが望まれる。
  - 参加者が実施者による様々なアセスメントの結果を参考に自己決定する場合
  - 実施者が参加者のアセスメント結果をもとに専門的見地から決定する場合
- なお、目標設定にあたっては、イラスト付きのカード等を使って、参加者に自分でできそうなものを選んでもらう方法もある。

### 2) 目標達成状況の確認

- プログラム参加者は、設定した目標に基づいて生活習慣改善を目指していくことになるが、参加者が自分1人だけで目標の達成を目指していくことは、非常に難しい。
- そのため、まずは設定した目標をプログラム参加者とスタッフの間で共有し、その目標が達成できているかどうかを記録表等に記入することが重要になってくる。
- 記入することによって、参加者が自らの状況を把握することができるようになったり、スタッフが目標の達成状況を確認できるようになり、設定した目標に無理があると思われる際には、随時見直していくことも可能となる。
- なお、プログラムが長期間にわたる場合には、プログラム開始時だけではなく、長期的な目標と短期的な小目標をたてる等の工夫をしていくことが望まれる。

## (3) 生活習慣改善に向けた知識の提供と実践活動とその形態

- 既に触れていることではあるが、生活習慣病の指標となる各種検査値を改善させるには、個人の食生活に介入することが最も効果的であると思われるが、食生活については、その人の家族構成等にも影響を受けるために、なかなかプログラム参加者のみを対象に支援を行っても効果が期待できないことがある。
- そのため、モデル事業の実施状況からみても、個別健康支援プログラムとしては、各種の支援を単独で行うよりも、運動と食生活の要素を適切に組み合わせたものが好ましいと考えられる。
- 提供することが望ましい知識や実践すべき活動内容としては、概ね以下の通りに区分できる。

### 1) 運動

### 2) 食生活

### モデル事業における例1（長野県茅野市）

#### ファミリーレストランでの試食会

現在の食生活の中では、外食の機会も多い。そのため、身近な外食機関で品揃えも豊富なファミリーレストランにて自らにあったメニューを選択していくことを学んだ。

### モデル事業における例2（福井県名田庄村）

#### 携帯メールの写真、使い捨てカメラの写真による栄養診断

日頃の食生活における摂取カロリーや食品バランスを簡便に知るために、携帯電話のカメラ機能を用い、普段の食事を撮影。その画像を形態メールにて栄養士に送信。栄養士はその画像を解析し、大胸の摂取カロリーや食品バランスを算出。必要に応じてアドバイスをつけて返信する。

なお、携帯メールを使うことができない人については、使い捨てカメラ等を使用し、自宅での食事を撮影してもらい現像された写真を用いて形態同様に栄養診断を行うことも可能。

### 3) その他(ストレス解消、休養等)

## 3. プログラムを円滑かつ効果的に進めるための工夫

### (1) 個々の利用者にあった柔軟な支援の仕組みづくり

- 個別健康支援プログラムの提供にあたって「個」に着目する観点においては、それぞれの参加者の状況や抱える課題に応じて、適切とされる支援が柔軟に組み合わせられ提供されるような仕組みが組み込まれていることが、より望ましい形といえる。
- このことは、個別相談における支援ポイントを参加者個々に応じたものとするだけでなく、その他の支援の内容や方法(例えば実践活動のメニュー、講義等による情報提供の内容)も参加者に応じて組み合わせ提供するといった発想を意味する。
- 具体的には、疾患リスクに応じて参加を勧める講義の種類を変える、生活スタイル

### モデル事業における例（神奈川県藤沢市）

#### 既存の保健事業の枠組みの活用

藤沢市における個別健康支援プログラムは、基本健康診査の結果、生活状況等をふまえ、個別相談を実施する。その中で、市が市民全員を対象に実施している下記のような健康づくり、生活習慣改善のための教室を紹介し、個別相談の中で明らかになった個人の生活習慣改善のために役立つ知識・技術の習得、運動等実践の場を提供。

<藤沢の各種教室の図>

に応じて支援の方法や頻度を変える(就労者には個別相談と支援レター等による支援をするが、非就労者には集団教室を中心とするなど)などの形が考えられる。

- 地域に機能が充実した健康増進施設等がある場合、その施設を拠点として各種の支援メニューを「地域の健康づくり」の一環として恒常的に展開し、多数の利用者がそれぞれのニーズに応じて支援メニューを選択して利用できるような仕組みづくりも可能である。

### (2) 対面式だけではない、各種手段の活用(通信添削・IT利用)

- 個別健康支援プログラムは、基本的には国保の加入者が対象となる。これまでも自治体では様々な保健事業が展開されてきたが、基本的にそれらは参加する時間的余裕のある人のためのものであった。

- 個別健康支援プログラムの開発に取り組んだモデル市町村の中には、平日の日中働いているためにそのような既存の保健事業に参加することが困難である人に対して、電話や郵便、(携帯)メールやインターネットを活用したプログラムを実施しているところもある。(名田庄村の例は前述)
- これらの手段によると、参加者は自分の時間的余裕の中でプログラムに参加することが可能となる。

### (3) 事故なく事業を進めるために

- 個別健康支援プログラムに限定されることではないが、運動を行う際には、事故なくプログラムが進行されることが望まれる。
- 生活習慣病の予備軍を対象とする個別健康支援プログラムでは、以下のような点に留意しながら運動を行っていくことが事故を未然に防ぐ方策となる。

### (4) 個別健康支援プログラム以外の保健事業の活用

- 市町村においては、生活習慣病を対象とした保健事業は、国民健康保険に関する保健事業だけではなく、老人保健法に基づく保健事業や健康づくりのために市町村が独自に実施している保健事業もある。
- 個別健康支援プログラムを実施するにあたっては、そのような従来地域で行われていた生活習慣の改善に資する運動教室や食生活教室等の他の保健事業とうまく組み合わせることで効率的に事業を行う事も可能である。
- また、個別健康支援プログラムの対象者に対してのみ事業を展開すると、規模の小さい保険者においては参加者数が十分に集まらない場合もある。そのため個別健康支援プログラムは本来は、生活習慣病の予備軍の生活習慣の改善の効果をあげていくことを目指す事業ではあるが、生活習慣病の予備軍に限らず広く現在の生活習慣を改善したいと希望する人も参加できるような事業として組み立てる事も可能である。

## 4. 個別健康支援プログラム終了後のフォローアップ

- プログラム参加者の終了後の結果をフォローする第一の手段は、プログラム参加者が健康診査を定期的に受けることとなる。
- それ以外に、プログラム終了後に参加者が個別健康支援プログラムで実践した内容を継続することができる方法として、自主グループの育成や、運動実践の場や機会を提供するなどフォローアップの仕組みをつくるということが、地域全体に個別健康支援プログラムの効果を波及させるための働きかけとなる。

## モデル事業における例（長野県茅野市）

### 自主グループ活動の支援

プログラム参加者が1年間のプログラム終了後、希望者が月1回集まる活動を開始。活動内容等はグループ参加者が独自に決定し、スタッフは場の提供や講師等のアレンジを支援。

具体的な自主グループ活動は下記の通り。

	日 時・場 所	内 容
第1回	6月28日（月） 9:45~14:00 集合場所：健康管理センター（2階ホール） アクアランド	「気功」 講師：天野美恵子先生
第2回	7月23日（金） 9:30~13:00 集合場所：アクアランド（2階休憩室）	「水中運動」 講師：土橋珠美先生
第3回	8月26日（木） 10:00~14:00 集合場所：縄文の湯（駐車場）	「ウォーキング」
第4回	9月27日（月） 9:45~14:00 集合場所：勤労者総合福祉センター 和室	「太極拳」 講師：長林みどり先生
第5回	10月25日（月） 集合場所：金鶏の湯	「きのこがり」

- なお、フォローアップにあたっては、自主グループ活動等だけではなく、既に何らかの事業に参加した人が自らの生活習慣に関して振り返り、以前参加したプログラムにおける内容を確認できる機会を意図的に仕掛けていくことも有効な手段であると考えられる。

## モデル事業における例（石川県小松市）

### フォローアップ支援型プログラム

既に個別健康支援プログラム等の保健事業に参加した人について、その内容が維持・継続できているかを確認し、生活習慣改善のために必要な内容を再度振り返るためのプログラム。

プログラム終了後、一定期間を経た後、プログラムに参加により獲得することができた生活習慣改善の効果が維持できているかどうかを確認するための調査票を送付。その内容について、保健師がコメントつけ、生活習慣病に関する各種の情報を盛り込んだ支援レターとあわせて送付。

また、生活習慣病に関する講話に参加したり、運動施設での運動を自己実践する機会も提供。