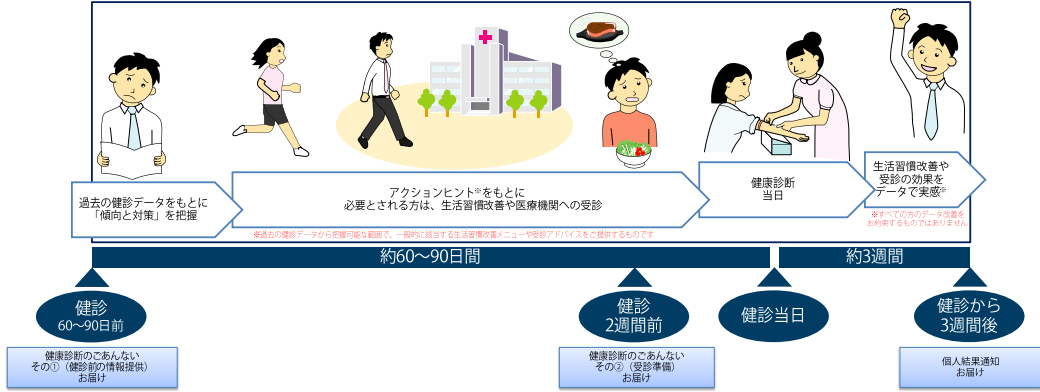


タイムシフト概念に基づく効果的・効率的保健指導の提供方法の開発と評価			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・職場定期健康診断 ・保健指導 ・健診事後措置	・動機づけ ・行動変容 ・セルフケア
9			
改善・取組みの背景と課題	<p>職場定期健康診断・健診事後措置にはいくつかの問題点がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場定期健康診断は、60年代の英米における無作為化比較試験の結果を考慮すれば、良好な健康アウトカムが得られるとは言い難い。 ・健診事後措置としての保健指導も、システマティックレビューの結果からは長期における結果は期待しにくい。 ・一方、安全配慮義務が目されるようになり、事後措置をいかに効果的・効率的に実施するかは大きな課題となっている。 		
改善・取組みの着眼点	<p>健診事後措置の問題点は以下に集約される。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断や事後措置において、目的と内容が明確に関連づけられていない。 ・健診実施日を「起点」として、文字通り「事後的」に行われるため、健診後に業務が集中してしまう。 ・産業保健リソース上の制約もあり、「正常範囲」の労働者には何らサービスが提供されない。 		
改善・取組みの概要	<p>某健保組合では、かねてから職場定期健診を通じて健康維持増進に関する知識付与や行動変容の動機付けができないかと考えていた。</p> <p>そこで、筆者が提唱したタイムシフト概念をベースにしながら、事業所内産業保健部門、健保組合及び協力労働衛生機関がそれぞれの立場から実施内容を具体的に検討した。</p> <p>内容は以下のとおり</p> <p>(1)2010年度の健診受診対象者(n=956)に対し、健診2ヶ月前に帳票配布による情報提供を行った。帳票には①取り組みの概要と検査項目を解説したリーフレット(A4版8頁)、②過去5年間の健診データをグラフ化し、生活習慣病と検査項目の関係やリスクの程度を視覚的に把握するためのチャート(A4版4頁)、③過去の健診データを元に、生活習慣改善の内容とその方法を説明した生活習慣改善ヒント(A4版1頁)の3種類を用いた。</p> <p>(2)このうち生活習慣改善ヒントはA受診勧奨、B減量、C血圧改善、D脂質改善、E血糖改善、Fその他経過観察、G異常なしの7種類を用意し、受診者の過去データに基づきいずれか1種類を提供した。</p> <p>(3)健診当日の待ち時間を利用して自記式アンケートを実施し、①受け取った帳票類に目を通したか、②生活習慣改善ヒントを実行したか、③今回の取り組みを評価するかの3点について尋ねた。</p> <p>(4)2009年度の健診時でBMI25以上の人(n=172)を対象として、08-09年にかけての体重変化量を対照、09-10年の変化量を介入ととらえ、case-crossoverデザインで体重について①男女で層別、②男女別にヒント実行の有無で層別、③年代で層別(男性のみ)し変化量をみることで介入効果を評価した。</p>		

(1)サービスの全体像



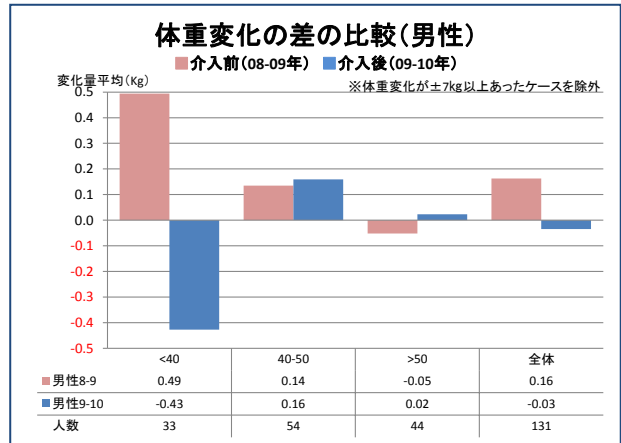
写真・図表・イラスト

(2)帳票類(リスクチャート・生活習慣改善ヒント)

効果

(1)アンケート結果では、「生活習慣改善ヒントを実行した」と答えた人は 45%、「この取り組みを評価した」と答えた人は 70%であった。

(2)2009 年時点の肥満者のうち男性 (n=131)に着目して体重変化を比較すると、介入前では平均 0.16 kgの体重増加があったのに対し、介入後では平均-0.03 kgの減少となった。これを年齢区分で見ると、20~30 歳代 (n=33)での改善が顕著 (0.49 kg増加→0.43 kg減少)に示されたが、他の年齢階層では変化の幅はわずかだった(図)。



この GPS の経験から学ぶことができるポイント

若年男性の肥満者やヒント実施群で BMI の改善が認められた。アンケート結果からも、健診を通じ健康に関心を持たせる、生活習慣の見直しがデータ改善につながることを実感させるという目標はある程度達成できたと考えられる。ただし、自ら努力する人がヒント実施群に含まれていると考えられることから、結果が過大評価になった可能性は否定できない。

参考資料

高尾総司ほか. 健康診断・事後措置のパラダイムシフト 1~3. 健康管理, 2011 年 5 月号~79 月号, 保健文化社.
 Dan Ariely "Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions", Harpercollins, 2008 (邦題「予想通りに不合理」、早川書房、2010)

投稿者

高尾総司

e-mail

2011 年 12 月 20 日

