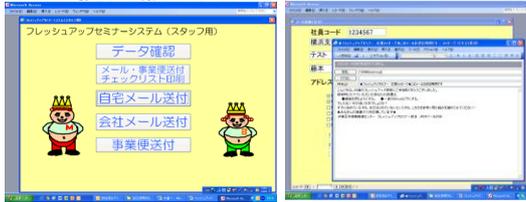


社員の健康支援に向けた効果的な取り組み		
30歳社員へのポピュレーションアプローチ		
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・継続支援 ・健康支援 ・行動変容 ・健康教育 ・システム ・ポピュレーションアプローチ
3・9		
改善・取組みの背景と課題	<p>当センターでは、30歳の全社員に対して平成11年より生活習慣病予防を目的として、講義と体験学習を中心としたセミナー(1日研修)を、毎年実施している。例年参加者からの評判もよく、継続セミナーを希望する声が多かったことや、1回限りのセミナーで生活習慣を改善することは難しく、自立した健康行動の確立のためにも、継続支援が必要であった。しかし、セミナーを開催しながら、毎年800名を越す対象者一人ひとりへの継続支援は容易ではないことから、効果的かつ効率的な方法を模索していた。</p>	
改善・取組みの着眼点	<p>継続支援では、セミナーを受けて自分が取り組みたいと思う目標を決定してもらい、目標を継続できるよう支援したいと考えた。従来の支援方法では、目標やその後の連絡手段等をアンケート用紙に記入してもらい、その内容をスタッフが入力する作業が発生する。また継続支援では何度も本人の選択した手段を確認しメールや手紙を送るため、その都度の確認や管理が必要である。</p> <p>そこで、Microsoft Access2003にて、健診情報・当日入力・継続支援のデータを一元化し、健診結果より分析した保健師のアドバイスを参考にしながら目標決定・入力し、連絡手段やメールアドレスを本人に登録してもらうことで、そのデータを基に継続支援へつなげるシステム作りを考えた。</p>	
改善・取組みの概要	<p><参加者の楽しさと支援業務の効率化を考えたシステムの作成></p> <ol style="list-style-type: none"> 参加者は楽しく目標を立てられるよう工夫した。(①～⑤参加者用の画面展開) <ol style="list-style-type: none"> 社員コードを入力し職場・氏名の確認 保健師からのおすすめプランの表示 プランの選択 具体的な目標選択 連絡方法の選択(メールアドレスの入力が可能) スタッフは支援業務が効率的に行えるよう工夫した。(①～④スタッフ用の画面展開) <ol style="list-style-type: none"> 当日データの確認・修正 継続支援用リスト出力 メール支援・あて先、文書が自動で差込みされた outlook 画面の起動 社内使用文書(目標の差込み済み文書)の出力が可能なシステムを作成 →次項写真参照 <p><セミナー参加後の継続支援効果の検討></p> <p>継続支援の効果検討のため、介入群・対照群の2群に分け、介入群に対してセミナー終了から10週間後までに3回の継続支援を実施し、意識調査による2群の比較・検討を行った。</p>	

<p>写真・図表・イラスト</p>	<p>＜参加者入力用画面＞</p>  <p>目標選択・支援方法選択・メールアドレスを自身で入力。</p> <p>＜継続支援の画面＞</p>  <p>支援業務も同じシステムで行い、資料をメールや社内便で送付。</p>  <p>例：スマートフォンでの受け取り</p>
<p>効果</p>	<p>＜システムの作成による効果＞</p> <p>システム活用における所要時間の確認のため、スタッフ 5 名にて、システム使用あり・なしのそれぞれの所要時間を調査し、平均時間を算出した。対象者 806 人、支援回数 3 回で試算の結果、作業時間は計 266 時間短縮できた。また、メールアドレス入力間違いや送付もれなどもなくスムーズに支援が終了できた。</p> <p>＜継続支援の効果＞</p> <p>「セミナー当日に立てた目標を覚えていますか」の問いに「覚えている」と答えた人は介入群では 82.9%、対照群では 54.4%であり、χ^2検定にて有意差が認められた。また、「目標は継続できていますか」のスケール評価の得点も介入群が高い傾向にあった。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>両群の比較から、継続支援は、目標の記憶と継続に有効であることが分かった。3ヶ月後の調査にて、対照群の約半数が目標を記憶できていなかったのは、セミナー当日は介入群と同じ様に目標を選択したとしても、その後の支援がなかったため、目標の継続が出来なかったのではないかと考える。このことから、継続支援は健康行動を続けるために非常に重要な役割を果たしている。</p> <p>また、資料を携帯メールで受け取れるなど、対象者が希望する媒体での支援は、手に取りやすく効果が上がりやすいと考えられる。多くの対象者に対し、個々にあわせた支援を展開することは容易ではないが、それらの情報をシステムで一括管理することにより、作業効率を大幅に上昇させることができる。</p>
<p>参考資料</p>	<p>1) 橋本博子. 健康教育後のフォローアップについての検討, 産業衛生学雑誌, 2000; 42 巻 2 号: 196 2) 酒巻哲夫. 電子メールによる保健指導, 臨床スポーツ医学: Vol.25, No.2(2008-2)</p>
<p>投稿者</p>	<p>高橋明子・藤本真由美・及川幸子・石川裕子・小倉美恵・土屋智美・矢嶋則子・小田原佳子・北上由莉子・鈴木洋子</p> <p style="text-align: center;">e-mail</p> <p style="text-align: right;">2014 年 1 月 7 日</p>