

事業所におけるヘルスリテラシー向上に向けた健診結果活用イベントの効果検証																																	
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・ヘルスリテラシー ・健診結果活用 ・自己評価	・体重減少 ・生活習慣改善 ・PDCA																														
9																																	
改善・取組みの背景と課題	<p>当所(製造業)では「社員の安全と健康を確保し、快適な働きやすい職場を実現させる」という理念のもと、健康増進のための取組みを推進し、社員の自主的な健康づくりを積極的に支援している。しかしながら、社員の高齢化に伴い、肥満率や有所見率は年々上昇していた。また、保健指導時などに「結果通知は問題無いかだけ確認して捨てる」や「健診結果?どうだったかな、良く覚えていない」といった声も聞かれ、自分の健診結果に対する関心の低さも問題となっていた。</p>																																
改善・取組みの着眼点	<p>ヘルスリテラシーの向上を目指し、まずは社員自らが自分の健康に関心を持つ事で積極的な健康管理につながるよう「どんとこい!ヘルスアップ活動(略:どんへる)」を2014年から開始した。この取組みは、前年度の健診結果を受け、自ら取り組んだ事及びその効果をアピールするものである。 【ねらい】 1. 健診結果への興味をアップし、結果の見方について理解を深める。2. 自分の健康状態についての関心をアップする。3. 生活習慣の改善へつなげ、健康の自己管理能力アップを図る。4. 事業所全体での健康度をアップさせる。5. 安全性、生産性のアップへつながる。</p>																																
改善・取組みの概要	<p>どんへる概要(図1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に安全衛生委員会にてPR実施 ・健診結果通知に「どんへる自己評価シート」(図2)と返信用封筒を同封 ・自己評価シート記入内容 <ol style="list-style-type: none"> 1. 前回の健診結果の感想とその後の具体的取組み。2. その結果生じた今回の健診での変化。3. 取組みに対する5段階評価と、その詳しい理由(5段階評価:大変良くてきた、良くてきた、まあまあ、もう一頑張り、残念) ・記入後は各個人から健康管理室へ送付 ・2015年から所属別参加率を月1回ペースにて管理職へ報告 ・産業医が金・銀・銅、参加賞を判定し、各賞に応じたクオカードを提供(表1) ・安全衛生委員会にて表彰を行うとともに、参加率、取組み成果などのまとめをフィードバック 																																
写真・図表・イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>①事前PR 安全衛生委員会、職場安全会議</p> <p>②健診結果通知返却 自己評価シート、返信用封筒同封</p> <p>③どんへる提出 各個人から自己評価シート返送</p> <p>④所属別参加率報告 月1回管理職へ報告</p> <p>⑤判定 産業医が金・銀・銅、参加賞を判定</p> <p>⑥賞品授与、まとめ報告 各賞に応じたクオカードを提供(表1) 安全衛生委員会で表彰、まとめ報告</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p style="text-align: center;">図1 どんへるスケジュール</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>どんとこい!ヘルスアップ 2019自己評価シート</p> <p><small>※提出された情報は、産業保健スタッフ(産業医・保健師)のみが取り扱い、管理及び保持を適正実施を行います。</small></p> <p>所属 <input type="text"/> 氏名 <input type="text"/> 氏名 <input type="text"/></p> <p>1. 2018年 定期健診結果の感想とその後の具体的取組み</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>2. その結果、2019年 定期健診結果はこうなった</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p>3. 自分の取組みを評価してみましょう 当てはまる評価に○をして、その理由を詳しく記入して下さい <small>※. 記入詳細が無くても、取り締り開始時の状態を記載します。しっかりと記入して下さい</small></p> <p style="font-size: small;">1.大変良くてきた 2.良くてきた 3.まあまあ 4.もう一頑張り 5.残念</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: right;">図2 自己評価シート</p> </div>																																
	<p style="text-align: center;">表1 2019年 表彰内訳</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>人数</th> <th>%</th> <th>賞品額</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>金賞</td> <td>6</td> <td>3.2%</td> <td>5,000</td> <td>30,000</td> </tr> <tr> <td>銀賞</td> <td>19</td> <td>10.2%</td> <td>2,000</td> <td>38,000</td> </tr> <tr> <td>銅賞</td> <td>37</td> <td>19.8%</td> <td>1,040</td> <td>38,480</td> </tr> <tr> <td>参加賞</td> <td>125</td> <td>66.8%</td> <td>530</td> <td>66,250</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>187</td> <td>100%</td> <td></td> <td>172,730</td> </tr> </tbody> </table>				人数	%	賞品額	計	金賞	6	3.2%	5,000	30,000	銀賞	19	10.2%	2,000	38,000	銅賞	37	19.8%	1,040	38,480	参加賞	125	66.8%	530	66,250	計	187	100%		172,730
	人数	%	賞品額	計																													
金賞	6	3.2%	5,000	30,000																													
銀賞	19	10.2%	2,000	38,000																													
銅賞	37	19.8%	1,040	38,480																													
参加賞	125	66.8%	530	66,250																													
計	187	100%		172,730																													

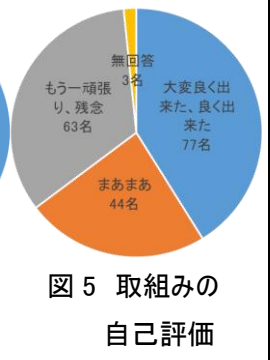
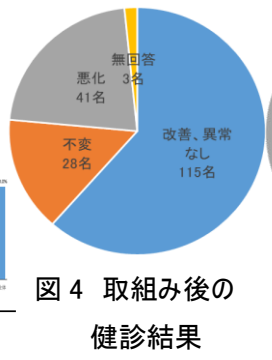
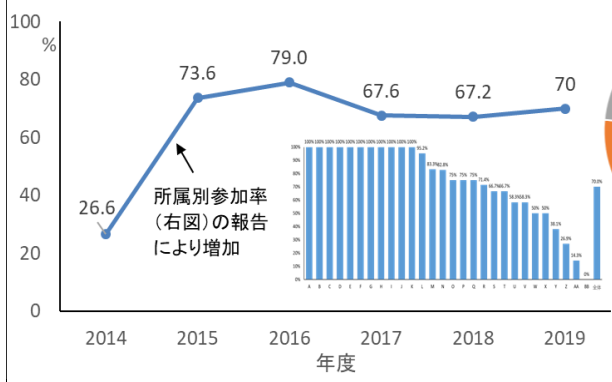


図3 参加率推移

図4 取組み後の健診結果

図5 取組みの自己評価

効果

- 参加率は開始時 27%と低かったが、翌年からは職場ごとの参加状況を管理職に随時報告した結果、管理職が自職場内で参加状況をフィードバックした事で職場ぐるみの参加意識向上につながり、2015年には急増し、2019年は70% (267名中187名)であった。(図3)また、どんへる参加率は管理職会議や職場巡視でも取り上げられるほどポピュラーな存在となっている
- 取組み後の健診結果では、「改善した」、または「異常なし」が115名(62%)と最も多い結果で、「悪化」は41名(22%)であった(図4)
- 取組みの自己評価では、「大変良くできた」、「良くできた」の良い評価が77名(41%)であり、「もう一頑張り」、「残念」の悪い評価63名(34%)を上回っていた(図5)
- 対象者の2018年と2019年の健診結果から体重減少ありをアウトカムとし、不参加者と比較した参加者の性・年齢調整済みオッズ比は1.93(1.10-3.38)であった
- どんへる参加が体重減少につながった結果、有所見率(定期健康診断にて聴力、心電図、胸部X線、血圧、肝機能、脂質、血糖、貧血、尿糖、尿蛋白のいずれかの判定が要観察以上)が低下していた(2018年63.5%⇒2019年58.0%)。中でも脂質の有所見率低下が顕著であった(2018年43.8%⇒2019年38.7%)

このGPSの経験から学ぶことができるポイント

健診結果を活用した本取組みにより、各人が健康習慣を身につけ、その結果、体重減少に繋がった可能性がある。どんへる実施以降は結果通知を捨てた、見ていないという声が面談時にも少なくなり、健診結果への関心が高まったのではと推測される。どんへるにより、健診を軸とした健康自己管理のPDCAが回りつつある。今後の課題としては、どんへる参加率の更なる向上があり、不参加者にいかに参加してもらうかを周知方法の見直しも含めて検討したいと考えている。また、自己評価シートからは、その人が何に関心を持ってどんな取組みを行っているのかを知る事ができ、種々の面談にも活用出来る貴重な資料となっている。

参考資料

- 1) 木村宣哉, 小原健太郎, 秋林奈緒子ほか. 日本の鉄道会社における包括的ヘルスリテラシーの実態と職場の健康診断・健康相談等に関する行動との関連. 産衛誌 2019;61(4):123-132.
- 2) 神崎匠世, 木村裕美. 労働者における健康診断結果と行動変容ステージおよび生活習慣との関連:30歳代と40歳代の比較による検討. 日本農村医学会雑誌 61(1), 55-66, 2012.
- 3) 荒木田美香子. ヘルスリテラシーの向上をめざして. 日公衛看会誌 2014;2:38-44.
- 4) 平成29年国民健康・栄養調査 厚生労働省

投稿者

齋藤 久美
永田 智久

e-mail

2020年3月26日