

特定保健指導における遠隔での継続支援への挑戦		
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・遠隔継続支援 ・特定保健指導 ・セルフモニタリングシート
1, 2, 3, 4, 9		・低コスト ・ ・
改善・取組みの背景と課題	<p>特定保健指導受診率に関し、当社が所属する健康保険組合では、第2期評価年において、60%を目標としていた。これまで当社は特定保健指導に対して、積極的介入はせず、外部リソースを使う方針であった。集合契約機関で受診を促すことはしていたが、受診率は、6%台と低迷をしている状況があった。評価年に向け、受診率の大幅な改善を目指すこととなった。一方、導入費用は掛けられず、積極的介入が保健師に求められた。社内健康管理機関にて、健康保険組合と個別契約を結び、特定保健指導を内製化し展開することとなった。年間の特定保健指導の対象者は約1000名、社内健康管理機関受診希望者は、およそ7割である。当組織(15名の保健師が在籍)は主に対面での保健指導の実績を積んできたため、メールによる遠隔継続支援の取り組みは挑戦であった。低コストで特定保健指導プログラムを確立するために、既存のツールを用いたセルフモニタリングシートの作成と運用を確立する必要があった。</p>	
改善・取組みの着眼点	<p>以下目標をめざし、既存の社内Eメール、Excel、を用いてツールの作成、運用の確立をすることとした。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 低コストで標準化プログラム作成をする</li> <li>② 使い慣れたツールを用いることで保健師の取り組み易さをめざす</li> <li>③ 特定保健指導参加者と保健師の双方向のやり取りが容易にできることをめざす</li> <li>④ 主体的に参加者がかかわれる継続支援をめざす</li> </ol>	
改善・取組みの概要	<p><b>【Excelを活用したセルフモニタリングシート】</b> 参加者一人につき、初回面談から完了まで同一ファイルを用いる。 初回面談では「生活習慣の振り返りシート」に参加者が自身の生活習慣をセルフチェックする。次に「スタートシート」にて行動目標、行動計画、目標体重を策定し記入する。ここまで作成したものを、Eメールにて参加者へ送付する。 「体重の記録シート」には参加者が日々の体重、行動計画の達成状況等、日々の実践状況を記録する。</p> <p><b>【Eメールを利用した双方向のコミュニケーション確立】</b> 支援日に社内Eメールにてセルフモニタリングシートをメールに添付し返信するよう促す。参加者からの返信コメントと日々の記録を確認しながら、保健師はEメールにて指導を実施する。返信する際、特定保健指導の進捗が保健師と参加者が双方で共有できるように進捗スタンプ表を添付した。</p>	

モニタリングシート

生活習慣振り返りシート

スタート

体重の記録

成果レポート

質問
1 普段朝食を食べている
2 毎日決まった時間に食事をとっている
3 夜10時以降食事をとっている
4 1日に野菜・果物を9品以上食べている
5 肉よりも魚料理を選んで食べている
6 早食い、どか食い、ながら食いをしていないようにしている
7 間食(お菓子、甘い飲み物)を飲み過ぎないようにしている
8 腹八分まで食べるようにしている
9 味の濃いものや脂っこいもの摂取を減らしている
10 1日30分以上の運動をしている
11 同世代の人と比較して歩く速度が速い
12 今歩数計をつけている
13 なるべく階段を使うようにしている
14 近い距離の移動は歩くようにしている
15 電車ではなるべく立つようにしている
16 休日は家の中でゴロゴロしないようにしている
17 現在身体を動かす意味はありますか
18 睡眠で休養は取れていますか
19 休養を定期的に取る習慣がありますか
20 週日お酒を飲みますか
21 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか
22 現在、たばこを習慣的に吸っている
23 食生活や運動などの生活習慣を改善してみようと思えますか

行動計画 達成度の割合を伝える 達成率のジョーキングを続ける	行動計画達成率 (○△×) /達成	行動計画達成率 (○△×) /達成
5月21日 76.0 kg Δ/	6月21日 75.8 kg Δ/	
5月22日 76.4 kg ×/	6月22日 74.7 kg ○	
5月23日 76.2 kg Δ/	6月23日 74.4 kg ○	
5月24日 75.3 kg ○	6月24日 75.5 kg ×/	
5月25日 74.9 kg ○	6月25日 75.0 kg ○	
5月26日 75.8 kg ×/	6月26日 75.1 kg Δ/	
5月27日 76.5 kg ×/	6月27日 74.5 kg ○	
5月28日 77.0 kg ×/	6月28日 74.5 kg ○	
5月29日 76.5 kg ○	6月29日 75.0 kg ×/	
5月30日 75.9 kg ○/85	6月30日 74.8 kg ○	



結果をグラフ化

写真・図表・イラスト

進捗共有スタンプ例

初回面接	1通目	2通目	3通目	4通目 (中間報告)
初回面談お疲れ様でした	日々の記録とれていきますね	次回の報告に期待しています	4週間後	もうひと頑張りです
5通目	6通目	7通目	8通目	最終評価
素晴らしい記録です	絶対調です	次の報告お待ちしております	今のペースを維持していきましょう	お疲れ様でした

効果

- ・汎用的な Excel で作成することにより、ツール導入にかかる費用は発生しない。
- ・5～7月の初回面談 178 名実施中、完了 155 名、完了率 87.1%となった。参加者は Excel をカスタマイズして使うことで自己管理しやすさがあった。保健師もモニタリングシートから取り組み状況が把握しやすく、継続支援しやすかった。
- ・Eメールでの Excel ファイル授受による、セルフモニタリングによる遠隔での継続支援が確立した。モニタリングシートを追加編集することを可能としたため、参加者が日々の記録をカスタマイズし「マイファイル」にアップデートするなど、参加者が主体的に活用していた。  
【完了後のアンケートに利用者から以下の感想が寄せられた】
- ・毎日だとプレッシャーになるので、1日飛ばしても気にせず、可能な限りという形で続けるようにしました。
- ・体重計測のタイミングを日々定例化することができ、より実態に即した体重変動の推移が把握できるようになった。

このGPSの経験から学ぶことができるポイント

- ① セルフモニタリングシートをシンプルにしたことで、積極的に「マイファイル」にカスタマイズする参加者も多くみられた。参加者の主体的なかわりは、参加者と保健師間の双方向でのコミュニケーションを活発にする要素となったと考えられる。
- ② 手作りのコストをかけずに導入運用できるツールであるため、小規模事業所でも特定保健指導として利用しやすいと考えられる。
- ③ 導入のしやすさから、新型コロナウイルス対策等で、対面での面談を控える必要がある時期においても、遠隔での継続支援が実現できると考える。在宅勤務による運動不足が叫ばれる中、セルフモニタリングによる体重増加防止など特定保健指導に限定しないプログラムにも積極的に応用できると考えられる。

参考資料

- 1) 藤重智子 A社における特定保健指導の実態と体重減少者の行動変容ステージの変化
- 2) 小川智江 A社における特定保健指導を使った減量成功のための産業保健師の介入検討

投稿者

小川 智江・瀬底 保子

e-mail

2020年 7月 6日