

III

健康づくりのための活動

I 1. 保健指導・健康支援

新型コロナウイルスが流行した2年間に蓄積したオンライン面談のノウハウを生かし、さらに質・効率ともにより良い面談を行うことができました。在宅勤務が長引く人々がいる一方で、徐々に出勤を再開している事業所や、完全出勤の工場で厳しいコロナ対策が続く職場もあり、様々な環境の中の健康づくりを一緒に考えさせて頂きました。

2022年度健康支援課の活動を報告します。

1. 特定保健指導

職域および地域における特定保健指導 初回面談実施数は、積極的794名・動機づけ支援802名を合わせ1596名で過去最多でした。そのうちオンラインが1268名で全体の79.4%を占めています。Teams、Zoomを中心にFacetimeやLINEなど、対象者の希望に沿った面談ツールの使い分けや、対象者と共有する資料もアップデートを行い、リピーターも意識した目新しい面談を心がけました。さらに、今年度は多くの対象者に直接クラウド上で面談日時を選択と問診回答をして頂き、事業所ご担当者の負担軽減も図ることができました。

8月までのクリニック改装に伴い、施設での特定保健指導は9月～3月までの7か月間実施しました。協会けんぽの他、健診受診日に階層化を行う健保の対象者にお声かけをして138名と面談をすることができました。当日時間がなくて面談をパスした方に対しては「後日Web面談をしませんか?」の紙をお渡しし、後日の面談へとつなげました。また、3か月後に協会けんぽが提供する無料の血液検査には47名に参加して頂きました。3か月後に血液データをチェックできることが、生活改善の力強い後押しとなっているようです。巡回健診の現場では52名と初回面談をしました。今後さらに、当日面談へのニーズは高まりますので、施設・巡回ともに積極的に健診のタイミングを捉えたいと考えています。

また、2022年度の長野県支部の活動は、特定保健指導の初回面談を積極的支援・動機づけ支援合わせ266名行いました。人間ドックの保健指導は214名、健康相談は面談電話合わせて60名です。健診事後指導は面談67名、文書指導156名行いました。

2. 健診結果のまとめ

定期健康診断を実施した事業所様の健康診断結果について、年齢層、各項目の有所見率、全国平均との比較、問診からみる生活習慣の傾向などの集計を行い、報告を行いました。健康診断を受けっぱなしにならないよう、事業所単位での健康づくりのヒントとして活用して頂きました。引き続き

き事業所訪問を控えるために、多くは紙面のみでの報告となりました。個人の生活改善だけでなく事業所単位での健康づくりを支援するために、今後も集計と報告を重ねていきたいと考えています。

3. メンタル支援

2022年度はストレスチェックの結果に基づき、149名との面談を実施しました。日程調整は事業所を通さずにご本人に直接クラウド上で行ってもらうことで、よりプライバシーが保てるようになりました。在宅と出勤が混在する勤務形態をとる拠点も多く、適度なバランスの中で気持ちが安定している人が増えている印象でした。面談日を在宅勤務の日に設定し、リラックスした状態で話してくださる方も多く、場所を選べるオンライン面談のメリットを感じています。

その他、産業カウンセラーを定期的に派遣している事業所では、年間59名の面談を実施しました。

4. 禁煙支援

昨年に引き続き巡回健診の会場で卒煙支援スペースを設け、650名と面談を行いました。前年度の面談をきっかけに禁煙した方にお会いしたことは、支援者側のモチベーションにもつながりました。コロナの影響で肺機能検査を用いての禁煙支援ができないこと、禁煙補助薬が販売中止となり禁煙外来への受診に一步が出ない人も多くなか、感染症の重症化を防ぐという目的を得て、禁煙への追い風は感じています。

会場で実施したアンケート集計では「機会があれば禁煙したい」「本数を減らしたい」と禁煙に少しでも意欲がある人が、昨年に続き6割いることがわかりました。禁煙を検討するきっかけでは健康面が一番多く、続いて金銭面や精神面、仕事などの環境面が変わればという回答が多くありました。健康面では「体調不良を感じたら」「入院したら」「病気になったら」禁煙を考える、との意見が多く聞かれましたが、体調不良を感じる前に予防策を取ることが大切、と伝えCOPDなどの情報提供を行いました。喫煙につながりやすい「食後」「仕事の区切り」などの状況での気持ちの転換方法など、認知行動療法を取り入れながら話を進めています。

5. 電話相談

財団では、健康診断の結果について受診者が相談できる体制を整えています。2022年度は約400件のお問い合わせがありました。一番多かったご相談は『判定に対する対処の問い合わせ』で、全体の約40%を占めていました。なかでも「要

精密検査になったのですが何科に受診すればいいですか?」
「この数値はどうすれば改善できますか?」などのご質問が多く聞かれました。相談者の健診結果をデータ上で確認しながら、適切な診療科への受診案内や生活習慣の改善点などをお伝えし、健診結果をご活用いただけるよう心がけています。

また、『バリウム検査後の対応』についての問い合わせも多い内容のひとつです。相談者はご高齢の方も多く、検査

後排便がみられないというご心配が聞かれました。加齢に伴い腸の動きが低下することが原因のひとつです。しっかりと排便を促すためにも検査後の過ごし方について説明し、バリウムを十分に排出していただけるよう、わかりやすくお伝えしています。引き続き相談者の気持ちに寄り添いながら質問にお答えし、病気の早期発見・重症化予防につながるよう努めてまいります。

I

II

III

IV

V