

III

健康づくりのための活動

I 1. 健康教育・社会貢献活動

新型コロナウイルス感染症対策のため、集合型のセミナーは実施がありませんでした。今後はセミナーの中心がオンライン形式に移行していくと考えています。

●事業所でのセミナー(オンライン)

2020年9月24日

テーマ:「セルフケア～ストレスコーピング～」

「アンガーマネジメント(管理職向け)」

テレワークが増えている昨今、相談相手が近くにいない状況下、1人で仕事を進めることにストレスを

感じている人が増加しています。自分の考え方の癖を知り、うまくストレス対処するヒントについてお伝えしました。

また、管理職向けに部下のストレスへの気づきを促し、相談しやすい上司になるためのヒントを伝えるとともに、ご自身の怒りの正体を知りいかにマネジメントするのをお知らせしました。

2. 保健指導

新型コロナウイルスの感染が拡大した今年度、保健指導も変化を迫られることになりました。直接会うことが難しい中、いかに保健指導の質を担保するかが問われました。働く人々の生活スタイルも変わり、テレワークで家に留まる中でどのように健康づくりをしてもらうか等、頭を悩ませる事柄にもぶつかりましたが、今後の支援について様々なヒントを得ることができた実り多い1年でもありました。

2020年度の健康支援課の活動をご報告致します。

1. 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、問診からみる生活習慣の傾向などの集計を行い、報告をしました。例年、渉外担当と同行していますが、今年度は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。

2. 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568名・動機づけ支援374名を合わせ942名でした。健康診断の実施時期が遅れたため、初回面談の実施が2021年4月以降にずれ込むケースも多い見込みです。4月以降は9割を超える方がオンラインでの面談となりました。

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、資料の画面共有もできるようになり、より充実した面談へと進化しています。

3. メンタル支援

2020年度は、ストレスチェックの結果に基づき、147名との面談を実施しました。今回は直接ではなくオンラインでの面談となりました。当初はメンタル面のお話を画面越しに聴くことの難しさを想像していましたが、マスクを外した表情を確認できることや、ご自宅でリラックスして面談される方も多く、想定外のメリットを感じることもとなりました。今後も必要時にはメンタル面談にも積極的にオンラインを活用していきたいと考えています。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63名の面談を実施しました。

財団内では、昨年まで実施していた安全衛生委員会主導の「いきいき職場づくり」に代わり、より緊急性の高い「コロナ感染予防対策」を各部署で考案し、実施しました。部署ごとに業務に合わせた対策を考え、手順書を作成した上で運用に移しました。感染症対策をしっかりと講じることは、職員のメンタルにも良い影響を及ぼすとの共通認識に立ち実施することができました。

4. 健康セミナー

ストレスに関するセミナーをオンラインで2回実施しました
(ご参加者：計80名)。

テーマ：「セルフケア～ストレスコーピング～」

「アンガーマネジメント（管理職向け）」

テレワーク下でストレスを感じる人が増えています。自分の考え方の癖を知り、うまくストレス対処するヒントについてお伝えしました。また、管理職向けに部下のストレスへの気づきを促し、相談しやすい上司になるためのヒントを伝えるとともに、ご自身の怒りの正体を知りいかにマネジメントするかをお伝えしました。

2020年度の長野県支部の活動を報告致します。

特定保健指導は、積極的・動機づけ支援を合わせて初回面談を202名実施しました。健康相談は52名、健診後の事後指導面談は25名実施しました。

この1年で得たことを臨機応変に変化させながら、次に訪れる課題にも対応していきたいと考えております。

2020年度長野県支部保健指導について

各健康保険組合や事業所の委託を受け、保健師が事業所へ訪問し、特定保健指導や健診事後指導、健康相談を行いました。

今年度は、特定保健指導を202件（内訳：積極的支援

116件、動機づけ支援86件）、健診事後指導・健康相談を計77件実施いたしました。

ほたるの里健診センターでの人間ドックの保健指導は保健師と管理栄養士で行い、当日の指導を192件、後日結果を返しながらの指導を23件実施いたしました。

電話での健康相談は主に健診結果の見方や改善方法についての問い合わせ、事業所担当者への緊急連絡、採血やバリウム検査後の副作用のフォローなどがあり、計221件実施いたしました。

健診の事後指導をする時間の取れない2事業所へは、健診結果に対して文書指導を389件実施いたしました。方法としては、指導コメントにアンケートを付けてそれぞれの目標を立てて行動してもらい、3ヶ月後に成果を返信してもらいました。

また、健診で要精密検査となった方へ紹介状を発行し、医療機関からの返書を確認しています。返書の届いた603事業所への紹介状発行数は4,471件で、返書数は1,604件でした。

ストレスチェックに関する対応としての産業医との面談は、どの事業所も思うように進んでいない状態です。2事業所では保健師が体も含めた相談として受け易い場を提供し、必要に応じて産業医や専門医への受診を勧めています。

3. 保健相談

健康診断は多くの人にとって特別な日です。その日のために暴飲暴食に気を付けたり、普段より歩くなどの努力している方によくお会いします。ところが健診が終わると解放感とともに、元の生活に戻ってしまったというお話もよくお聞きします。

健診結果は身体からのメッセージです。健診日がゴールではなく、結果がお手元に届いてからがスタートとして捉えて頂きたいです。まずは結果を丁寧にお読み頂き、ご自身の身体の状態を理解して頂くことが大切です。一口に経過観察と言っても、一年後の健診を受ければ良いだけなのか、半年後に再検査を受けた方が良いのか、その判断は難しいです。また、医療機関を急いで受診する必要がある方でも、受診科が分からず、また「受診までする必要はないのでは」という自己判断の元に未受診のまま放置するケースも見かけます。そして、生活改善が必要と書かれていても、有効な方法を理解し実行するまで至らない方が多くいます。

私たち保健師・管理栄養士は、ひとりでも多くの方が健

診結果を基に行動を起こしてもらえよう、お手伝いをしたいと考えており、当財団で設置している電話の問い合わせ窓口で年間約300件のご質問にお答えしています。2020年度の電話相談内容で一番多かった項目は、例年通り『判定に対する対処の問い合わせ』で、全体の47%を占めていました。今回はコロナの感染が拡大する中で「精密検査を受けに行きたくない」というご意見も聞かれましたので、精密検査の必要性をお伝えしたうえで、万全の予防策を講じたうえでのご受診をお願いしました。他には「数値の改善方法」「精密検査の内容について」などのご質問が多く聞かれました。

次いで多かったのが『健診結果の見方』についての問い合わせで、内容としては心電図やX線などに書いてある「所見名の意味について知りたい」、「ポリープがあると書いてあるが実際の大きさは？」などのご質問が寄せられました。私たちはできる限り丁寧にお答えし、健診結果が難解なものではなく身近に感じられるように心がけています。

4. 喫煙対策

新型コロナウイルスが猛威を振るった今年度、重症化リスクのひとつとして喫煙が取り上げられ、禁煙への追い風となりました。個別で保健指導をしている中でも、喫煙が及ぼす影響について気にしている方に多くお会いしました。この機会を捉えて積極的に禁煙支援を進めたいところでしたが、肺機能（スパイロ）検査が実施できず肺年齢測定を利用した支援が叶わなかったことが残念です。

令和元年度の「国民健康・栄養調査」によると、現在習慣的に喫煙している人（20歳以上）の割合は全体で16.7%、男女別にみると男性：27.1%、女性：7.6%でした。このうち、たばこをやめたいと思う人の割合は全体で26.1%、男女別にみると男性：24.6%、女性：30.9%でした。残念ながら、たばこをやめたいと思う男性の割合は減っています。また保健指導の中で、加熱式たばこに移行した方には多く会いますが、現在習慣的に喫煙している人が使用しているたばこ

製品の種類は、「紙巻たばこ」の割合が男性：79.0%、女性：77.8%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性：27.2%、女性：25.2%と紙巻たばこを継続する人が多いことも分かります。受動喫煙については喫煙場所の制限が進み、面談でも「吸える場所を探すことが手間であり、面倒である」と感じている方が増えていることを実感します。社会環境が変化することで喫煙までのハードルが上がることは、新たな喫煙者が生まれることも防ぎます。

私たちは禁煙支援をする中で、誰かに無理に喫煙を止めさせることはできません。しかし、新しい知見に基づく情報提供をすることはできます。ひとりひとりの関心ステージに合わせた情報提供を根気強く実施し、正しい選択ができるようお手伝いを続けていきます。そこに感染症の重症化リスクを防ぐために、という目的も追加された一年でした。

5. メンタルヘルス

今年度のメンタル事情は、新型コロナウイルスの影響を大きく受けました。新たに現れた感染症への恐れ、仕事や家庭での生活スタイルの変化等が人々の不安を広げています。オフィスに出勤しない人が増え、オンオフの区切りなく長時間仕事をしてしまう人、一日誰とも話さない人、家から一歩も出ないで夜を迎える人・・・精神面に与える影響は計り知れません。どれだけの人がメンタル不調を生じているのかは、大規模データで明らかになりますが、私たちは目の前の人と向き合い、お話を聴かせて頂く時期が続きました。

テレワークで近くに相談できる人がいない環境で仕事を進めていく難しさに、メンタル不調をきたしている人が多いと感じます。面談ではできるだけ傾聴を心がけ、ご自身でストレスにうまく対処する方法を一緒に探しています。ストレス対策が今年度の課題と位置付ける事業所もあり、オンラインセミナーを2回実施しました（ご参加者：計80様）。「セルフケア～ストレスコーピング～」 「アングーマネジメント（管理職向け）」と題し、自分の考え方の癖を知り、うまくストレス対処するヒント

についてお伝えしました。また、管理職向けに部下のストレスへの気づきを促し、相談しやすい上司になるためのヒントを伝えるとともに、ご自身の怒りの正体を知りいかにマネジメントするのかをお話しました。

高ストレス部署での全員面談を実施している事業所では、9年目となる今年、147名との面談を実施しました。今年度は直接面談が実施できず、オンラインでの面談となりました。当初はメンタル面のお話を画面越しに聴くことの難しさを想像していましたが、マスクを外した表情を確認できたり、ご自宅でリラックスして面談される方も多く、想定外のメリットを感じることとなりました。今後も必要時にはメンタル面談にも積極的にオンラインを活用していきたいと考えています。

また、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63件の面談を実施しました。

2020年度に財団でストレスチェックを実施したのは、本部6,255件、長野支部9,798件で、合計16,053件でした。集団分析数は本部250件、支部が270件で合計520件でした。