

III

健康づくりのための活動

I 1. 保健指導・健康支援

2023年度に入り5月には新型コロナウイルスが5類に移行しました。施設内での面談勧奨にも応じてくださる受診者様が増え、直接面談にも注力できました。アクリル板を挟まずに、近くで資料を共有しながらの面談は、より良い関係を作りやすいと再確認しました。

一方、コロナ禍3年間で整備されたオンライン保健指導は完全に定着しており、多くの健康保険組合や事業所では引き続き、従業員が望む場所や時間帯で受けられるオンライン面談を選択しました。特定保健指導の全数のうち72.0%はオンライン面談でした。直接とオンライン、それぞれのメリットを活かした面談方法で多くの方とお会いし、病気予防・健康づくりを一緒に考えさせて頂いた一年でした。

2023年度の健康支援課の活動を報告します。

1. 特定保健指導

杉並健診プラザの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872名・動機づけ支援857名を合わせ1729名で過去最多を更新しました。そのうちオンライン面談が1245名で全体の72.0%を占めていますが、昨年の79.4%よりも減っています。一方、直接面談が2022年度の20.6%→2023年度は28.0%と割合を増やしました。杉並健診プラザがリニューアルしてから初めて一年間を通して施設来所者と面談を行えたため、受診者の増加に伴い、保健指導対象者も増えました。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、該当者の79.6%にあたる292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77名に参加して頂きました。血液検査に再来所される方はデータ改善率が高く、成果を数値で確認できることはモチベーション維持に役立っていることがわかります。巡回健診の現場では27名と当日の初回面談をしました。健康意識の高まる健診当日を逃さずに面談を行うことを、今後より多くの健康保険組合にお勧めしていきたいと考えています。

オンライン面談では、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。今年度は、さらに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。

また、2023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223名行いました。人間ドックの保健指導は318名、健康相談は面談電話合わせて136名です。健診事後指導は面談54名、文書指導は180名行いました。

信州たつの健診プラザでは、各健康保険組合や事業所の委託を受けて保健師が事業所へ訪問、またはTeamsを使用して特定保健指導や健診事後指導、健康相談を行いました。

件数は、特定保健指導223件（積極的支援122 動機づけ支援101）健診事後指導と健康相談あわせて129件でした。信州たつの健診プラザ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、当日の指導が318件でした。電話での健康相談は、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81件でした。健診の事後指導をする時間のとれない事業所へは健診結果に対して文書指導を180件行いました。また健診で要治療、要精密検査となった方へ二次検査依頼書を発行し、医療機関からの返書を確認しています。2023年度分の健診で当財団に届いた返書数は2513件、延べ709事業所分でした。

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ご活用頂きました。対面での報告会を控えている事業所もまだ多く、紙面のみでの報告となりました。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

2023年度はストレスチェックの結果に基づき、138名との面談を実施しました。引き続き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い、誰がいつ面談を受けているか、知られないよう配慮しました。拠点によっては基本的に出勤となる中、多くの人から「週一回に減ったが在宅勤務に救われている」などと在宅勤務終了を惜しむ声が多く聞かれました。

また部署の人間関係での悩み、キャリアにおける迷いなど様々なお話をお聴きし、個人特定がされない形で事業所へ

の報告を行いました。事業所が働きやすい職場環境づくりを行えるよう皆さまのお声を届け、具体的な課題をお伝えしています。

4.電話相談

財団では、健康診断の結果について受診者のご相談窓口を用意しています。2023年度は366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』や『健診結果の見方について』で、全体の約48%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、再検査に適した時期や適切な診療科への受診案内、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。

結果報告書に載せているQRコードから「検査結果ガイド」を確認できることもご案内し、各項目の意味について、視覚からより理解を深めていただくようになっています。

また、『バリウム検査後の相談』も問い合わせが多い内容のひとつです。初めてバリウム検査を受けた方もおられ、下剤の効果や排便の量・色、体調について不安を感じてのご相談が聞かれます。また毎年受けている方でも、例年との違いが不安の原因になります。いつもよりお腹が痛い、排便の量が少ない、便の色が白くないなど心配なお声には、毎回同じ状況にはならないことをお伝えし、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。