

III

健康づくりのための活動

1. 保健指導・健康支援

2024年度は特定健診・特定保健指導が第四期を迎え、運用面での大きな変化があった。アウトカム評価やICTの活用、当日面談を強化する方針を打ち出され、支援のなかで成果を出すことがより求められた。対象者には、2kg2cm減らすことのメリットを理解し行動変容して頂くために、提供する資料に工夫し丁寧なフォローを心がけた。

また財団では数年にわたるICT面談の実績を踏まえ、オンラインでの面談を中心とした効率的な支援体制を維持した。さらに第四期から健診後の早い時期に介入することが重視されたことから、施設や巡回における当日面談にも注力した。新しい運用を理解し適応に努めながら、支援のあり方を模索する一年だった。

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809名・動機づけ支援855名を合わせ1664名だった。昨年度まではオンラインが全体の7～8割を占めていたが、今回は59.9%と6割を切り、直接面談の割合が増えた。理由としては、施設受診者の増加に伴う当日実施の該当者が増えたこと、また希望する事業所への訪問指導が再開したことがあげられる。実際に腹囲・体重・血圧などの測定ができるため、最終確認に向けて対象者がやる気を維持できるメリットがある。一方、オンラインは希望の時間と場所で手軽に参加できる良さがあるため、今後も両方を上手に活用していきたい。

施設での健診当日に特定保健指導を実施する「当日実施」を積極的におこなった。該当者のうち359名（80.9%）の初回面談を実施し、前年比125%まで数を伸ばした。健診当日に面談実施することは、改めて出直して頂く手間を省けるメリットが大きい。健診当日に時間がなくて帰った人には、後日オンライン面談をご案内しており、健診から時間が空かない時点での面談を心がけている。

杉並区民健診では、特定保健指導の該当者全員に電話での勧奨を行い、該当者の66.8%に当たる139名に再訪頂き結果説明と同時に、特定保健指導を実施した。「健診を受けて終了」となることがないように、受診者と一緒に振り返りを行い、必要時は受診を促し、生活改善へ踏み出せるよう理解しやすい面談を心がけた。来訪頂けない場合は、勧奨時に電話で疑問に答えるなど健康相談に応じた。

協会けんぽの特定保健指導参加者には、3か月後の無料血液検査への参加を促し、78名に再訪頂いた。杉並区民

や他健保の対象者にも同じ内容のフォローアップ検査（有料）を用意し、プログラム終了時期に血液検査で成果を確かめることで、意欲を維持できるよう心がけた。

たつの健診プラザでは、健康保険組合や事業所の委託を受けて事業所への訪問又はICTを活用して保健指導を行った。今年度より特定保健指導は開発事業部の協力のもと、事業所への受診勧奨を行い、初回面談275件（積極的支援149件、動機づけ支援126件）終了率89.1% 来年度からは施設健診での当日指導も行き、件数を増やす予定である。

施設健診での人間ドック保健指導は362件で受診者に1年間の健康目標を立てていただき次年度に達成状況を確認している。リピーター率は60%と増加している。

労災二次健診の保健指導は31件、健診事後指導と健康相談は合わせて100件、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や事業所担当者への緊急連絡、採血やバリウム検査の副作用、VVRのフォローなど65件であった。

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ついての文書指導を121件行った。

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、保健師が医療機関からの返書を確認している。今年度の健診の返書数は2,470件（2025年3月31日現在）でそのうち悪性所見は4件（肺がん疑い2件、甲状腺腫カテゴリー5 1件、乳がん1件）であった。

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、報告を行った。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いた。対面での報告を実施できた事業所も幾つかあり、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る。

3. メンタル支援

2024年度はストレスチェックの結果に基づき、26名との面談を実施した。引き続きプライバシーが保てるクラウド上での申し込みで希望を受け、誰がいつ面談を受けているか、知られないよう配慮した。職場や家庭での悩みを傾聴し、スト

レス軽減のためのアドバイスを行うとともに、受診が必要な状態の方には、専門機関への受診勧奨を行った。

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る。2024年度は426件のお問い合わせがあった。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40%を占めていた。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る。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している。

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いく。