

健 康 増 進

動 向

平成12年から展開されている「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」における中間評価によると、糖尿病有病者・予備群、肥満者の増加や野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少のように健康状態及び生活習慣の改善が見られない、もしくは悪化している結果となっている。

この反省から、平成18年7月に厚生労働省健康局から公表された「標準的な健診・保健指導プログラム」の暫定版では健診受診率の向上のほか、健診後の保健指導について、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣の改善に重点を置いた指導を行うよう提案している。これによると保健指導は、対象者の考えや行動変容のステージ（準備状態）を考慮し、個別性を重視した保健指導が行われることになる。手順としては健診受診者全員に対して、生活習慣改善の必要性に応じた保健指導の階層化を行い、保健指導としては、「情報提供」のみ、個別面接を含んだ「動機づけ支援」、3ヶ月から6ヶ月程度の支援プログラムの「積極的支援」を行う。そして、保健指導が終了した後も対象者が継続して健康的な生活習慣が維持できるように、社会資源の活用やポピュレーションアプローチによる支援が行われるとしており具体的な事例が提示されている。平成20年を目途に実施が予定されているこの「標準的な健診・保健指導プログラム」は健康保険加入者全員が対象であるため、今後の事後指導、健康増進事業に与える影響は非常に大きい。今後はこの動向を十分に踏まえた健康増進事業の展開が必要であろう。

THP

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」の、心身両面における健康保持増進措置（THP：トータルヘルス・プロモーション・プラン）は、スタート時は職場の健康づくり助成金を活用して進めたが、現在では事業所の健康増進への考えに見合った実施内容を提供していくことが必要と考えられる。その内容としては、事業所の規模にかかわらず、実施項目、対象者、健診事後指導をTHPの指導に取り入れるなど、事業所の要望に合わせたコースを提供している。

現在、当協会では、THP事業として表に示した各コースをおこなっている。また、当協会は中央災害防止協会（中災防）の労働者健康保持増進サービス

機関の認定を受けていることから、中災防の実施するTHPステップアッププランも実施している。

THP実施数は年々減少している。しかし労働者の心身両面における健康保持増進対策は心疾患、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の増加やストレスが原因での健康障害が増加しており、事業所の要望に合わせた健康づくりを進めていくことがさらに大切である。

平成17年度THP事業実施コース一覧

コ ー ス	事業所数	実施数
①医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導、保健指導	2事業所	30
②医学的検査、生活状況調査、健康診断結果の事後指導に併用した健康指導（保健指導）	1事業所	20
③医学的検査、生活状況調査、運動機能検査、運動指導	1事業所	27
④運動機能検査	1事業所	39
⑤THPステップアッププラン	1事業所	18

〈生活習慣改善プログラム〉

心臓病や脳血管障害、がん、糖尿病など生活習慣に起因する疾患が増加している。これらの疾患の予防には、食生活や運動習慣の改善に加えて医学的データをきちんと理解しておくことも大切である。

人間ドックや健康診断の結果、有所見があり生活習慣の改善が必要な人たちに医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が「生活習慣病改善プログラム」を提供する。

LMP（ライフスタイル・モディフィケーション・プログラム）

コレステロール値や血糖値、血圧値を下げるために、「食事」と「生活習慣」についてのフード・アセスメントとライフスタイル診断をもとに保健師が6回シリーズで食・生活指導を行う。75名、延べ246名を指導。

栄養相談

管理栄養士が食事記録を解析し、「栄養素・食品構成」の状況をアセスメントし、栄養指導を行う。1名、延べ2名を指導。

セルフサポート支援プログラム

生活習慣病改善プログラムの卒業生が継続して参加するプログラム。医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士がグループ指導する。9回実施で86名を指導。