

# 拓く

健康づくりの  
現場から 91



特定保健指導での運動指導(上)と、左よりお話を伺った山本氏、松本氏、黒川氏



## 健康長寿をめざし、勤労者の生活習慣病の予防・改善や地域の健康づくりを支援する

医療法人順風会 順風会健診センター  
健康運動指導士 松本英孝氏

順風会健診センターは、年間12万人を超す勤労者の健診事業を実施するとともに、栄養・運動の体験型セミナーを中心とした特定保健指導を展開。メタボの予防・改善に成果を上げている。また、地域包括ケア社会の実現をめざし、グループの法人・施設と連携して「健康まちづくり」に積極的に取り組んでいる。

「健康長寿をめざす  
あなたを  
応援する健診センター」

愛媛県松山市にある順風会健診センター(以下、「健診センター」)は、平成20年4月に事業を開始した。主な事業は、協会けんぽの生活習慣病予防健診と女性検診、約3000事業所の企業健診(雇入時健診・定期健診)、特定健診・特定保健指導、日帰り人間ドックなどで、検診車8台を配備し、県内各地で巡回健診も行っている。健診センターの健診受診者総数は、年々増加しており、26

年度は約12万7000人を数える。

医療法人順風会は、昭和55年開設の天山病院を核に、健診センターや診療所、歯科診療所、介護老人保健施設等を運営するアトムグループの中核でもある。同グループは、少子高齢社会をサポートするために、「安心・安全・健康まちづくり」を理念に、医療・福祉・教育・サービス・NPO等が有機的に結びついた多職種の集合体だ。健診センターの事務長・山本陽児氏は、「在宅を支える医療と介護を連携させ、多様なサービスを一体的に提供できるように体制整備を進めてきた」と話す。国の進める地域包括ケアシステムの構築にグループは早くから取り組んできた。

健診センターは、地域の健康づくり拠点だ。モットーは、「健康長寿をめざす あなた」を応援することである。運動指導業務の増大に伴い、平成25年に健康管理統括本部に健康増進課を新設。健康増進課は、これまで順風会の各事業所に所属していた健康運動指導士が集合した健康運動指導のプロ集団で、課長を務める健康運動指導士・松本英孝氏を含め指導士3名、健康運動実践指導者1

名が配属されている。

松本氏は、長年、陸上自衛隊の衛生幹部として主に隊員の健康管理に携わった経歴をもつ。「健康にかかわってきた経験を生かし、地域貢献をしたい」と、22年に定年退官し、すぐに順風会に入職した。任官中にスキルアップのため、放送大学に入學し健康科学コースを修了し、健康運動指導士資格も取得した。

### 特定保健指導に体験型セミナー 生活習慣の改善を図る

健康増進課の主な業務は、特定保健指導(運動指導)、二次介護予防事業、地域・企業等の各種団体への講師派遣事業などである。

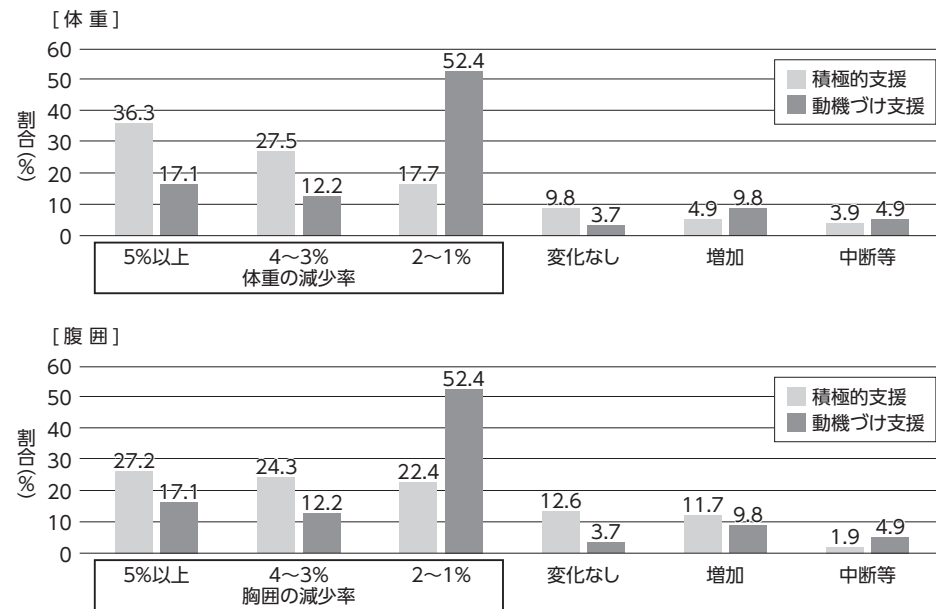
特定保健指導は、制度がスタートした平成20年度から実施してきた。動機づけ支援とともに、積極的支援は全6回からなる面接や通信支援を行っている(表1参照)。健康運動指導士や保健師、管理栄養士の3職種が担当し、それぞれ6か月間の継続支援の中で専門的なアドバイスを行う。3職種の担当者は利用者に関する情報を共有し、月1回開催のミーティングで困難な事例等をすり合わせ

表1●順風会健診センターの特定保健指導(積極的支援)プログラムの概要

| 回数(実施時間) |                 | 方法(担当者)                   | 内容   |
|----------|-----------------|---------------------------|--|
| 第1回      | 初回(40分)         | 面接(保健師または管理栄養士)           | 健診結果や生活習慣の振り返り(生活習慣初回評価)、メタボの理解、行動目標・計画策定、計測方法の説明、自己記録指導など |
| 第2回      | 2週間後(10分・1往復)   | 通信支援(健康運動指導士)             | 行動計画実施状況の振り返り、運動計画についての具体的なアドバイスなど                         |
| 第3回      | 1.5か月後(10分・1往復) | 通信支援(保健師または管理栄養士)         | 行動計画実施状況の振り返り、改善アドバイス、計画・目標の再検討など                          |
| 第4回      | 3か月後(15分・1往復)   | 面接または通信支援(保健師または管理栄養士)    | 生活習慣中間評価、行動計画実施状況の振り返り、計画・目標の再検討、運動・栄養・禁煙指導、血液検査(希望時)など    |
| 第5回      | 4.5か月後(10分・1往復) | 通信支援(保健師または管理栄養士、健康運動指導士) | 行動計画実施状況の確認、確立された行動の称賛・励ましなど                               |
| 第6回      | 6か月後(20分・1往復)   | 通信支援(保健師または管理栄養士)・実績評価    | 実績評価(生活習慣最終評価)、行動計画実施状況の振り返り、計画・目標の再検討、今後のフォローアップ          |

(注)平成27年度。通信支援は電話またはメールまたはライブサポート。面接回数は調整可能。

図●特定保健指導受診者における6か月後の体重・腹囲の変化



(注)平成25年度実績。体重は積極的支援102名、動機づけ支援82名。腹囲は積極的支援103名、動機づけ支援82名。

せる。  
限られた期間と費用で、最終支援まで継続率を維持し、効果を出す保健指導を行うために、さまざまな工夫をしている。1つは、25年度から導入した「体験型セミナー」の保健指導だ。筋トレやストレッチの体験、

運動強度の目安など、実際に身体を使った運動指導によって効果を実感したり、調理や試食等を通して食事の量やバランスの目安、食材の選び方を体感したりして、「楽しく学べる指導をめざしている」(松本氏)。  
また、A4判・約40ページの「私

の健康記録」の活用も特徴的だ。Web上のライブサポートにパソコンやスマートフォンから接続・登録することで、体重や体脂肪率等の身体状況、食事や運動の記録等を可視化できる。食習慣の変化など数値化しにくい20項目については、5段階で

生活習慣の変化を自己評価する「生活習慣問題点数」を実施する(初回と6か月後)など、生活習慣の改善の意欲を引き出す工夫をしている。  
25年度の実績評価では、継続率は94%(初回面接552名の終了者の割合)と高い。体重が減少した人は、積極的支援・動機づけ支援ともに全体の80%を超え、積極的支援では減少率5%以上が36.3%となっている(図参照)。腹囲については、積極的支援で73.9%、動機づけ支援で81.7%が減少し、積極的支援で減少率5%以上は27.2%だった。今後の課題として、松本氏は「さらなる改善率の向上、継続率の維持、多様化する利用者ニーズへの対応の検討」を挙げている。  
特定保健指導の利用者数は年々増加傾向にあり、25年度より500名を超え、26年度は552名、27年度は942名(10月31日現在の初回面接)が利用中で、40~50歳代の利用が最も多い。業務統括部長と健診管理部長を兼務する保健師・黒川泰伸氏は、体験型セミナーに加えて、「今年度から保健指導の案内機会を増やしたことや、特定健診当日の健診後

に、保健師や管理栄養士による5〜10分間の個別健康相談を実施したところなども利用者増につながっている」と話す。

## 二次介護予防事業で高齢者のQOL向上をめざす

松本氏が特定保健指導とともに力を入れているのが、二次介護予防事業「運動器の機能向上」だ。現在、松山市、伊予市、砥部町などの事業を受託している。

表2●基本的な運動器の機能向上プログラムの概要

|   | 内容                 | 目的                                       |
|---|--------------------|--|
| ① | 身体調整体操             | 効率よい動きで日常活動を楽しむ                          |
| ② | 調整力トレーニング          | 小回りのきく運動感覚をつくる                           |
| ③ | ボールやセラバンドなどを使った筋トレ | ひざ・腰の筋肉や骨の強化                             |
| ④ | 認知症予防体操            | 身体を動かしながら算数など「考えること」を行い、脳を刺激し記憶力や理解力を高める |
| ⑤ | リズム体操              | スタミナをつけ、生活習慣病の予防・改善                      |
| ⑥ | バランストレーニング         | ふらつかない立位バランスをつくる                         |
| ⑦ | 歩行トレーニング           | 3分間歩行。足腰を鍛え安定した歩行をめざす                    |
| ⑧ | ストレッチ体操            | 心身をほぐしリフレッシュする                           |

松山市の事業では、アトムグループのデイ事業所2か所で9教室を開催している。1教室の定員は10〜30名、90分間で全12回。3か月間を1クールとし、2クールまで利用できる。利用料(自己負担分)は1回200円だ。同グループでは今後、さらなる事業拡充の計画も進んでいる。

基本的な運動プログラムは、表2のとおり。前半の60分間は、①身体調整体操から始まり、⑤リズム体操までの各種体操のプログラムだ。休憩を入れて後半30分間は、⑥バランス能力や⑦歩行のトレーニング、⑧ストレッチと続く。一連のプログラムは主に座位で行う。リズム体操は、「ふるさと」や「ズンドコ節」など、よく知られた童謡や歌謡曲のリズムにのって行う体操である。健康増進課では、グループ病院のリハビリ部と一緒に座位でも立位でもだれもが行えるオリジナルのリズム体操「アトム健康体操」を考案している。

平成27年度上半期の延べ利用者数は3307名。後期高齢者、女性が多く、平均年齢は78・7歳で85歳以上の人も14%含まれる。指導のポイントは、「無理をしないで楽しく」(松

本氏)である。

## 地域包括ケア社会をめざし「健康まちづくり」を推進

平成21年に「松山市地域におけるまちづくり条例」が制定され、モデル事業に石井地区(人口約5万8000人)が指定され、23年に「石井地区まちづくり協議会」が設立された。まちづくりの主要テーマは「健康まちづくり」。アトムグループは、12分野に分かれて推進協力体制を整え、グループの認定NPOアクティブボランティア21を窓口にして、人材の派遣や資料提供などの協力をしている。順風会は、渉外、医療・健診、保健・衛生(黒川氏担当)、健康増進(運動) 松本氏担当、口腔、栄養)の6分野を担当している。

26年度の講師派遣事業は135件。その83%は運動講師であり、石井地区からの依頼は41件で3割を占める。企業からの定年前従業員の健康講座、松山市や市ボランティア協議会、子育て中の母親クラブなど各種団体から講演・運動指導の依頼がある。

松本氏は活動を通じて、健康維持や体力づくりのプロとしての健康運動指導士への認知とニーズの高まり、活躍の場の広がりを実感している。

## 日常生活に寄り添った指導で健康寿命を延ばす

松本氏は、「健康運動指導士や健康運動実践指導者は、国民の健康寿命を延ばすための資格だ」と話す。特定保健指導や介護予防、生活習慣病予防などの指導に欠かせない人材となってきたが、それは、単なる運動器の機能訓練だけの指導者ではなく、保健師のように対象者の日常生活まで入っていく、身体活動(生活活動と運動)の指導、「日常生活に寄り添った指導ができる」からであり、また、健康運動指導士はそうでなければならぬと言う。

健康運動指導士が指導するのは、「予防であり、治療の一環であって、高血圧や糖尿病など運動により改善が期待できるレベル」と考えており、「健康づくりのプロとして、広く地域住民の健康・体力づくりに貢献できることをめざすべき」と話す。