

「特定健診・特定保健指導制度開始より3年が経過して」

～運動指導の様々な取り組み事例～ 世田谷区保健センター 中村由紀子

世田谷区保健センターは、世田谷区の健康づくりの総合拠点として30余年前に設立され、時代とともに変化する健康課題に対応した先駆的な取り組みで区民の主体的な健康づくりを支えてきた。これまでの様々な事例の紹介が、今後の特定保健指導の展開を探る一助となれば幸いである。

1. 意識と行動のスイッチの切り替え「ポイントを絞った助言と実践支援」

昭和52年開始の健康度測定では、医学的検査をベースに体力測定や生活状況調査から、各自の状況に応じたポイントを絞った助言で生活習慣の改善を支援してきた。また、各年代の健康ニーズに応じたプログラムを年間40教室で展開し、意識を行動に切り替えるために後押ししてきた。

2. 運動と食のコラボ「食のワンポイント講座が効果を引き出す」

3年前より、メタボ対策として働き盛り世代を戦略的ターゲットとした出前講座や教室を夜間や土曜日に実施している。

運動中心の教室(7回・隔週開催)であったが、8割の方が「食に関心を持つようになった」。食の話は運動の合間の2回30分程度であったが、管理栄養士によるタイミングの良いインパクトのある食の指導が、気付きや思い違いの是正につながり、運動との相乗効果で減量の成果が高まった。

3. 保健指導としての取り組み～試行での教訓と本番での工夫～

試行事例

平成17年度から20年度に試行した3つの事例の成果を比較した。3事例とも成果が得られたものの、最も効果が顕著であったのは「教室型」(隔週4カ月、集団指導を中心に個別指導も実施)で、次が「介入2回型」(初期に個別支援と講座、有酸素機能測定、実技体験を実施)、国が確定版として示した特定保健指導に準拠した「個別型」は、他より成果が低かった。楽しみながら参加できる豊富なプログラムで、顔を見ながらの手厚い支援、仲間からの刺激を思えば「教室型」の成果は当然である。意外にも「介入2回型」の成果が高かったのは、初期のインパクトが強かったためと推察された。

現状の特定保健指導での運動支援の工夫

現在の特定保健指導は、支援ポイントを換算する制度で、効率性が求められる。限られた条件下で、いかにやる気を引き出すかが成功のカギを握る。現在、財団では、管理栄養士と保健師が主とした特定保健指導の担い手だ。試行や健康教室で、運動指導員と共有した運動指導のノウハウを駆使し支援を強化している。具体的には「支援する側も、される側も手間のかからない事前調査票」「有酸素運動と筋力アップを組み合わせた効果の出やすいレベルの行動目標の引き出し」「理想のカラダを目指すわかりやすい実技体験と資料」「来所を基本とした最終評価」などである。

20年度の結果は、腹囲、体重の減少者は積極的支援90%、動機づけ支援85%、腹囲のメタボ基準脱出者は積極的支援では男性60%、女性30%、動機づけ支援では男女とも25%で、継続率は95%であった。

4. 人が人を支え、元気にする「継続支援：健康づくりから地域づくりへ」

運動は継続により成果がもたらされる。継続しなければ、単なる“リフレッシュ”で終わってしまう。昭和57年より運動指導員が地域での健康教室や育成された自主グループ(約150団体)に出張指導で継続を支援し、コミュニティの形成にも寄与してきた。グループからの応じ切れない派遣要請は「区民が区民を支える」という視点で養成した有償ボランティアの「せたがや元気体操リーダー」(1~4期生50名)が担っている。

また、継続支援の一環として、地域の運動資源の活用を推進しようと、区民のボランティアの方の協力も得て、公共、民間の運動施設(40か所)や運動を主とした自主グループやジャンル別サークル(約200グループ)の活動状況や拠点をまとめ連絡先を知りたい方に「情報」を提供している。

運動は人との交流を促進し、楽しさや満足感を引き出し、心や体をまるごと元気にする。メタボ予防薬としての効果はほんの一部に過ぎない。生きることへの自信や、心と体に豊かさやハリをもたらす糧として、皆が自然体で運動を楽しみ、活動的に過ごせる社会をめざし、今後も活動を続けていきたい。