

特定保健指導のススメ ～其の六～

太平洋セメント健康保険組合

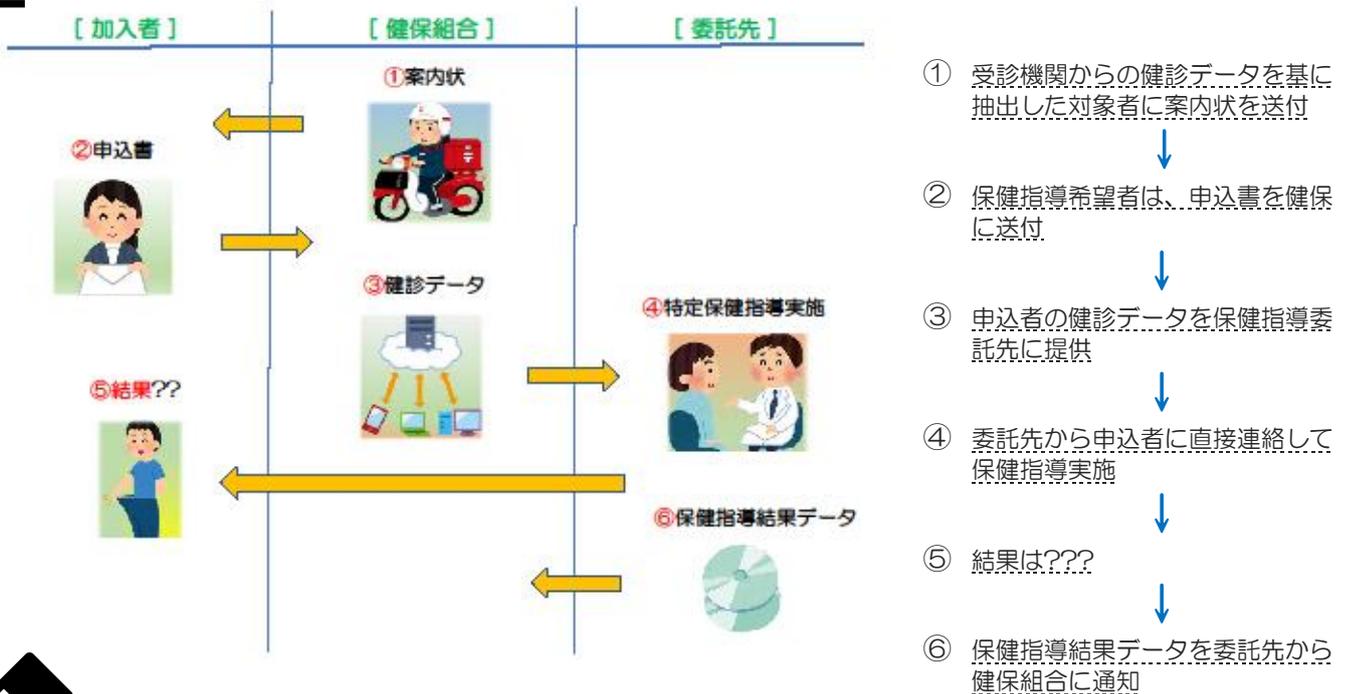
1 被扶養者(家族)の特定保健指導

40歳以上 75歳未満の健保加入者は、被保険者(本人)だけでなく、被扶養者(家族)も特定健診と特定保健指導の対象となります。被保険者の場合と異なるのは、被保険者は、事業所が主体となって行い、被扶養者は健保組合が主体となって実施するという事です。

太平洋セメント健康保険組合では“**選べる特定保健指導**”コンセプトに外部委託による被扶養者保健指導を令和1年度より開始し、年々、ご参加される方が増えております。

特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方のご自宅へ健保組合から直接『特定保健指導のご案内』を送付いたします。今年度(令和3年度)は①スタンダードコース②ドラッグストアコース③エクササイズコース④オリジナルレシピコース⑤美痩せコースの特徴ある5つのコースから自由に選ぶことができるように設定いたしました。費用は被保険者と同様に全額を健保組合が負担いたします。案内状に、それぞれのコースの説明とチラシ等の資料を添付していますので、受診者ご自身が、お好みのコース(委託先)を選定していただけます。以下のイラストで実施するプロセスをご覧ください。

2 実施プロセス



3 特定健診と保健指導の受診率

項目	対象者数(人)		実施者数(人)		実施率(%)	
	令和2年度	令和3年度	令和2年度	令和3年度	令和2年度	令和3年度
特定健診	2,128	2,035	939	941	44.1%	46.2%
特定保健指導	94	79	2	14	2.1%	17.7%
・積極的支援	13	23	0	2	8.7%	0.0%
・動機付け支援	81	56	2	12	2.5%	21.4%

令和3年度の被扶養者の特定健診受診率は、約46%で被保険者の受診率(93%)と比べるとかなり低いのが現状ですが、受診者のうち、特定保健指導の対象者に該当した人数は、受診者の約8%にあたる79人とどまり、被保険者(948人・29%)に比べるとかなり少なくなっています。そのうち、動機付け支援に該当する人が56人と2/3を占め最終的な実施率は積極的支援で8.7%(2人)、動機付け支援が21%(12人)になりました。被扶養者は、被保険者のような事業所の関与もなく、また生活のスタイル(仕事・育児・介護など)がわからないので健保組合から受診勧奨をすることも難しいことも悩ましい点です。被保険者の方々から被扶養者(ご家族)にお声をかけていただき、保健指導を担当する保健師と三人四脚で生活習慣の改善に取り組んでいただきたいと思います。



私の特定保健指導体験談

太平洋プレコン社からは、前号で紹介した担当者のCさんの他にも実際に保健指導を受診されたDさんとEさんからお話を伺っておりますので次に掲載いたします。Dさん・Eさん、率直で具体的な体験談をお寄せいただきありがとうございます。

(質問1) 生活改善に取り組もうと思ったきっかけ(理由)は何ですか?

Dさん: 健診結果で脂質の値が高くなったので心配になったのですが、自分の意志ではなかなか取り組めなため、今回の特定保健指導により、生活改善できるチャンスだと思いました。

Eさん: 健康診断結果で指摘されたため。体重、腹囲増加のため。

(質問2) 具体的にどのような目標をたてましたか?

Dさん: ・6ヶ月で体重77Kg(腹囲88Cm)

・万歩計での歩数測定、主食1回分の量を減らす(パンは週1回)、魚料理を週4回に増やす。

Eさん: 目標体重、腹囲の設定。

(質問3) 良かった点、悪かった点はありますか?

Dさん: 良かった点:今回担当した管理栄養士の方から食品に含まれる添加物について様々な知識を教えていただいた。例えば「まごわやさしい」です。

悪かった点:初回面談に参加する前は、どのような方が担当なのか心配でしたが、いざ面談が始まると、とても気さくに話しかけていただけたので安心しました。

Eさん: 良かった点は、月一度の電話確認で再認識でき活動源になった。悪かった点は、足の故障もあり休日の運動ができなかった。筋トレも継続できなかった。

(質問4) 受診する前と受診した後で変化はありましたか?

Dさん: スーパーにて食品やお惣菜を購入する際には、裏面に記載されている成分表示を気にするようになりました。

Eさん: 体重、腹囲が昨年の健康診断より改善した。

(質問5) これから受診しようと考えている方へのメッセージをお願いします。

Dさん: 自分自身の健康について何か取り組もうと思ってはいるものの、その第一歩が踏み出せない方は、是非「健康管理のプロ」に相談して、様々な知識や考え方、そしてストレスなく取り組めるプログラムを体験してみてくださいちなみに、私は昨年も特定保健指導を受けましたが、中性脂肪の値が184mg/dlから85mg/dlに激減しました(▼これ事実です!)

Eさん: 数値目標に向かって生活していく心がけが必要です。私はすぐに楽な方に流されてしまいましたが。

(完)

保健指導に真摯に取り組んでいる方なら、結果はおのずとついてくると思います。令和4年度の健診結果が、だいぶ到来しました。この『特定保健指導のススメ』に体験談を寄せてくださった方は、全員が保健指導対象外となりました(▼これ事実です!)。お疲れ様でした。



保健指導のススメ