

連載 保健指導ノートから

6年間の保健指導を振り返って

皆様 あけましておめでとございます。

当健保に入ってもうすぐ7年が過ぎようとしています。今回は平成17年までの6年間の振り返り、保健師活動のまとめをご報告してみようと思います。

ダイハツ系連合健康保険組合の保健師活動は…

当健保の保健師活動は、健保連の共同設置保健師を平成2年から一部の事業所に派遣されたことから始まりました。その後平成6年に健保の保健師が採用され、私は平成12年に就職し今年で7年目になります。業務内容は健診の事後指導、健康相談、健康教育、機関紙の原稿、その他連絡調整などです。

健康相談について

健康相談（健診後の指導含む）は、主に近畿圏にある自動車部品

製造会社8社（15事業所）と販売会社1社（2事業所）に行っています。

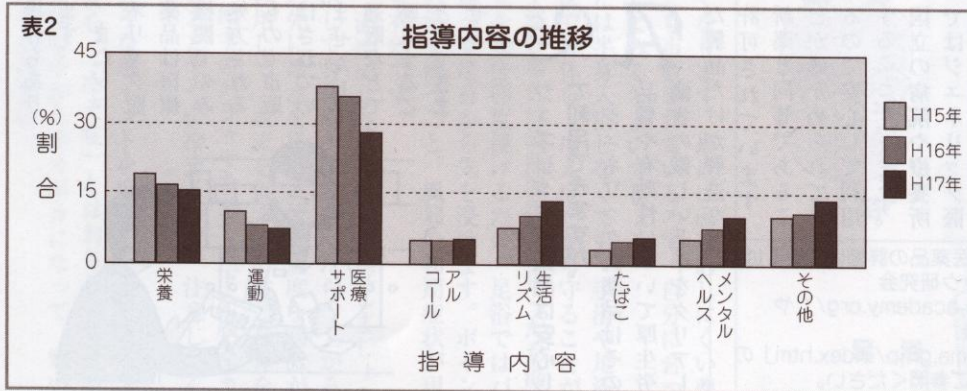
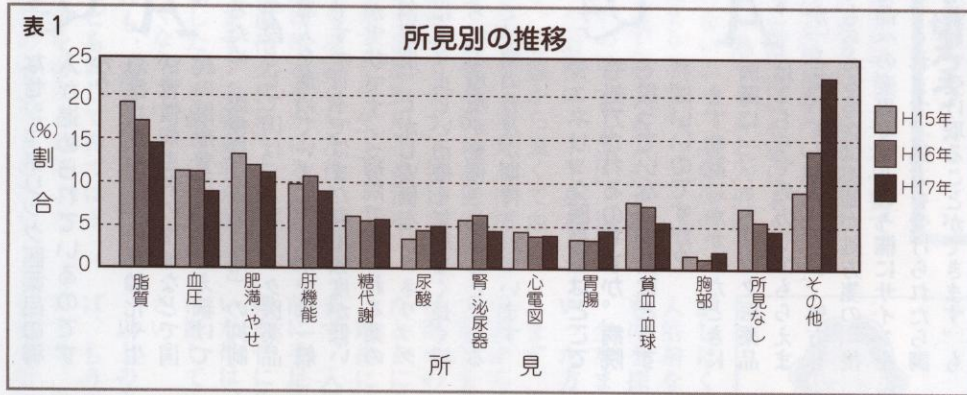
毎月訪問しているのは8事業所、その他の事業所は年に1〜3回の訪問です。

年間平均相談回数は177回／年、平均相談者数は1、241人／年でした。

健康相談所見別の年次推移の状況は、表1のとおりです。

「脂質」「血圧」「肥満・やせ」「肝機能」の割合が減り、「糖代謝」「尿酸」「胃腸」の項目は増加しています。「その他」の項目が急激に増加しているのは、メンタルヘルス、過重労働関連の増加が影響していると思われます。

指導内容の内訳は、表2のとおりです。「栄養」「運動」「医療サポート」の割合が減り、「生活リズム」「たばこ」「メンタルヘルス」についての割合が増えています。



保健師

武本 たくもと

裕子 ゆうこ

保健師活動で 効果はあったか？

健診時の問診項目から、生活習慣の推移を見てみました。(表3)

「BMI25以上」「毎日アルコールを飲む」「たばこを吸う」「運動しない」「朝食を食べない」「睡眠時間が一日6時間以下」「残業時間が1週間に20時間以上」「休日出勤する人」の割合を見てみました。

「アルコール」「たばこ」については減ってきていますが、「睡眠時間」「運動習慣」「肥満」に関しては悪化しています。

表4は被保険者(本人)の一人当たりの医療費の推移です。

健康相談に行っている事業所と行っていない事業所、健保平均をグラフにしたものです。

相談実施事業所では平成16年頃から医療費が減少してきています。

表3

生活習慣は改善されたか？

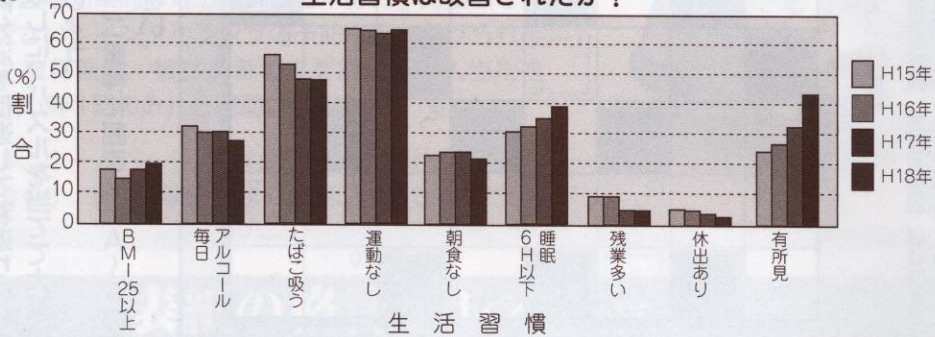
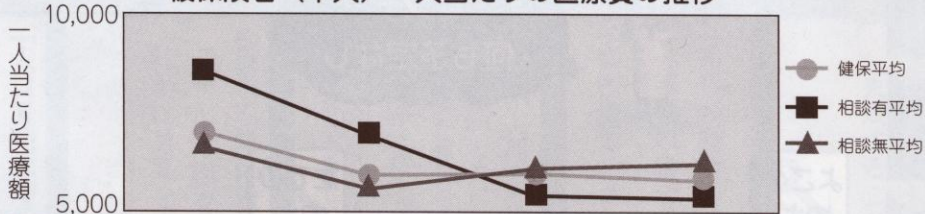


表4

被保険者(本人)一人当たりの医療費の推移



年度	H14	H15	H16	H17
健保平均	6,822	5,879	5,874	5,815
相談有平均	8,600	6,914	5,198	5,066
相談無平均	6,675	5,658	5,920	6,285

(5月診療分のみで比較しています。)

まとめ

「自分の健康は自分で守る」とよく言われます。

しかし、健康には、自分の力で守れる部分と周囲の環境を整えないと守れない部分があります。タバコの問題はその最たるものかもしれません。

保健師の仕事は、個人への健康支援はもちろんのこと、集団への働きかけ(例:事業所への分煙の働きかけなど...)も重要な仕事です。健康相談に伺っている事業主の皆様、いつもご協力いただきありがとうございます。

今後も事業主の皆様や被保険者、ご家族の皆様のご協力を得ながら、皆様の健康支援のお役に立てるよう精進していきたくと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

(やめると)
“たばこYAメールDE
マラソン”
参加者募集!

Stop!
Smoking

