

行動変容を重視した保健指導のモデル的实施と評価

長尾友子 杉山郁子 窪田千年 桐谷勝（岐阜県健康長寿財団） 梅津美香 坪内美奈（大学）

I. 目的

財団法人岐阜県健康長寿財団（以下、財団とする）が平成18年度・19年度に実施した予防事業モデル実施支援事業（モデル的に集团的支援および個別的支援を組み合わせながら行動変容を重視した保健指導の実施、以下：事業とする）について、事業目的も含め総合的に評価し、それを踏まえて平成20年度の保健指導プログラムの内容・方法を検討し、実施した上で、3年間の事業評価を行う。

II. 方法

1. 平成18・19年度事業担当者へのヒアリング調査

平成18年度・19年度に事業を行った2市町村（A町、B市）、2事業所（C社、D社）の事業担当者とその後の取り組み等を財団スタッフと教員の2名1組でヒアリングした。

2. 平成18・19年度事業参加者の行動変容に及ぼす課題の分析

講座前、終了時、その後の経過について個人が特定されないよう集計加工したデータ、行動目標、実行度から課題について整理し分析した。

3. 平成20年度保健指導プログラムの内容・方法の検討

1) 1、2の結果から、平成20年度プログラム内容・方法の改善について検討をした。

2) 平成20年度事業を実施する経過の中で、適宜、事業担当者（E市やF社）と保健指導体制や自ら行った保健指導実施の振り返りを行うと共にカンファレンスを開催し、プログラムの充実を図った。

4. 上記1、2、3を踏まえた3年間の事業評価

共同研究体制としては、共同研究の財団の責任者は、大学側と連携を密に研究の推進を図った。また、実践指導スタッフの3名は、リーダーを始め、市町村と事業所各々の連絡・相談窓口役とともに共同研究に参画し、平成20年度事業を効果的に実践した。教員は、ヒアリング調査への協力と財団が行なった行動変容に及ぼす課題分析や保健指導プログラムの検討、3年間の事業評価について助言をした。

III. 倫理的配慮

平成18年度・19年度・20年度に事業を実施した市町村・事業所の事業担当者に対して、研究主旨、協力の諾否、取り消しの自由について説明し協力の同意を得た。本学の研究倫理審査部に研究倫理審査を申請し平成20年10月に承認された。

IV. 結果

1. 平成18・19年度事業担当者へのヒアリング調査

1) 事業後のフォローは、既存の健康づくり事業への参加を勧奨する以外は特に実施されていないが、参加者の意識はプラス変化として感じられていた。

2) 事業の実施による波及と言える実施団体の健康づくり事業の取組姿勢への変化はなかった。

3) 担当者の参考になったこととしては、行動変容を促す講座の持ち方、具体的な保健指導内容、健康運動指導士の支援、事業の企画・運営・評価の一連への人的支援であった。

2. 平成18・19年度事業参加者の行動変容に及ぼす課題の分析

講座終了時の行動変容との関連性を確認するために、追跡調査時点で、取組の継続が認められなかった事例について、講座終了時の要因をまとめた。

①受講の動機に具体性がなく、具体的目標設定ができないまま講座を終了したこと

②目標達成のための実践プログラムの合意ができないまま講座を終了したこと

③講座期間中、生活習慣の改善に取り組んだが、検査データに成果がみられなかったこと

④アセスメントに基づく個別アプローチが不十分だったこと

3. 平成20年度保健指導プログラムの内容・方法の検討

平成18年度・19年度の実施において、成果が得られた方法についてはより充実させ実施した。また、新たに強化すべきこととして、下記について取り組んだ。平成20年度保健指導プログラムの流れは図1に示した。

1) 参加者の行動変容を促す工夫

①基礎情報（家族・職業・生活リズム・食事摂取録）を把握し、健康課題を明らかにすると共に、自己記録用紙を用いてやる気を高めた。

②講座に対する希望を取り込み、受講の満足度を高めた。

③集団的プログラムの意図や被指導者アセスメント、行動変容ステージについて、スタッフ間で合意・共有し、参加者を支援した。

2) 実施団体の今後の取組の支援

継続方法を検討し、社会資源の活用を含め支援した。

4. 平成 20 年度保健指導プログラムの評価

1) 検査値の変化

市町村、事業所の全員に検査項目のいずれかで改善が認められた。表 1 は、受講者の講座開始時の状況である。

表 1 基準値を上回った検査項目別延人数

	実人数	基準を上回った検査項目別延人数					
		血圧	BMI	腹囲	LDL	TG	HbA1c
E市	9	1	5	5	4	2	3
F社	15	10	5	8	4	4	2

2) 参加者の行動変容及び認識の変化

参加者の行動変容及び認識の変化について、質問紙による回答を、講座前、講座終了時で単純集計し、比較したところ、E市、F社ともに生活習慣に際だった変化は認められなかった。満足度・認識度については、E市では「非常にそう思う」が多かったのに対し、F社では「ややそう思う」と回答する者が多かった。

3) 検査値の変化と行動変容の変化

検査値の変化と行動変容の変化を見てみると、E市では、1名を除き、関心期から実行期に移行した。検査値の変化との関連性では、全員にHbA1cの減少が認められた。平均値 5.17%から 4.79%に変化し、生活改善への実践が推察された。F社では、従業員全員の参加ということもあって、講座参加者の半数は無関心期であった。無関心期から関心期へ半数が移行した。また関心期から実行期に移行した6名中5名には2項目以上の検査値に改善が認められた。

4) 参加者からみたプログラム評価

E市においては、実施したプログラム9項目を示し、やる気に繋がったプログラムとして、1人3項目を選択してもらった結果、数値として出るので解りやすい、結果がすべてという理由を上げ、血液検査と回答した参加者が最も多かった。

F社では、プログラム8項目を示し、同様に選択してもらった結果、個別指導、講話と回答した参加者が多かった。F社では、当事業の実施で、

基礎的な、具体的な知識を初めて学習する機会になったということが、講話に対する評価を高くしたと推察された。また、やる気に繋がった教材については、E市、F社ともにライフコードが最も多かった。

5) 実践指導スタッフからみた実践評価

実践指導スタッフからみた実践評価は、表 2 に示したとおりである。参加者や実施団体のニーズを踏まえ講座を企画するとともに、環境や条件に制約されることも少なくないため、常に講座目的、事業目的に立ち返りながら、実践指導スタッフとして、最大限の成果が提供できるよう支援する視点が重要であった。

5. 3年間の事業の評価

講座受講者に対する、生活習慣に起因する健康課題の解決に向けた実践指導については、平成 18・19・20 年度いずれの年度も、講座前後で検査値データや行動変容の改善が認められ、満足度、認識度についても、概ね良い結果が得られた。これらの成果の検証を通じて、少なからず評価できる実践指導であったと考える。また、実施団体への支援については、平成 20 年度事業を実施する経過の中で、適宜、E市やF社と健康づくり体制や個別アプローチ方法について検討し、課題の共有を図った。財団の立場で、モデル事業に3年間取り組んだ中から、考えられたポイントを次にまとめた。

1) プログラムの企画

平成 20 年度事業では、参加者を行動変容ステージの変化としてとらえたところ、無関心期にある参加者と関心期にある参加者では、生活改善意欲に大きな差があった。

①プログラムは、参加者の参加動機や行動変容ステージを考慮したものであること。

②参加者の立場に立ったプログラムの見直し、変更等企画に柔軟性を持たせたものであること。

2) 質問紙による評価法

講座前後、各々で質問紙調査を行い、比較可能な調査項目を単純集計し比較したところ、生活習慣に明らかな変化は認められなかった。また、講座前後の個々の回答を見直してみると、矛盾する回答も認められた。健康に気をつけているか、塩辛いものをよく食べる等々、設問そのものが曖昧な表現であったことも影響したと考えられる。

①食生活の個人情報の把握方法については、今後の検討課題である。

3) カンファレンスの持ち方

スタッフ間で、相談場面で知り得た参加者の情

報の共有や支援の方向性等について、合意を図ることにより、効果的なアプローチができたが、参加者のニーズを見極め、プログラムが有効か否か検討することも必要であった。

①毎回の講座後のカンファレンスは必須である。
②講座中間に、参加者の行動変容ステージを捉え直し、プログラムに反映させるカンファレンスを計画しておくことが必要である。

4) 行動変容の継続性

概ね4-6ヶ月間の当事業においては、自己の健康課題の解決に向け、生活習慣を努力して変えているというのが、講座終了時では、最大の成果であった。従って、実施団体の生活習慣病予防施策の一つとして当事業が位置づけられ、初めて成果があったと言える。

①生活習慣病施策としては、個々の生活習慣の改善を定着させ、習慣化できるまでの「アプローチの仕組み」が必要不可欠である。

5) 実施団体のその後の取り組み

今後の健康づくり活動への取り組みについては、市町村では、予算確保に影響される反面、事業所では、ポピュレーションアプローチが継続、活発化していた。

①実施団体の予算編成時期を見据えた事業展開をすること
②健康づくり活動のノウハウを全く持ち得ない小規模事業所は支援に対する要望が強く、今後の課題となった。

V. 共同研究の成果評価

1. 看護実践の方法として改善できたこと・変化したこと

研究開始に際して、両共同研究者間で、事業の目的、概要、3年間事業の評価方法を確認した。その作業を通し、予防事業モデル実施支援事業の事業名が示す「モデル」、「支援」の意味が明らかになり、事業本来の目的に立ち返る事ができた。

2. 現地側看護職の受け止めや認識

3年間の事業評価をするにあたり、財団として、調査・研究のノウハウを十分持ち得ないことから、大学に支援を求め、3年間の事業成果としてまとめることができた。調査・研究に伴う倫理的配慮では、財団の体制に一石を投げていただき、重要性を再認識する機会になった。

3. 本学（本学教員）がかかわったことの意義

財団が事業評価をするための調査・研究の方法について助言（調査・研究にあたっての倫理的配慮を含む）をしたことは、3年間の事業成果をま

とめることに役立つと思われる。また、現地ヒアリング調査や事業検討会への参加、アンケート内容の考案や分析等を電子メールを通じて協働して進められたことにより、20年度事業をより良いものとして実施することができた。

VI. 共同研究報告と討論の会での討議内容

1. 講座等事後フォローについて

講座終了時点での最大の成果である「生活習慣を努力して変えている」ということから、今後、どのように継続し習慣化していくのか、現状の意見交換を行った。

①特定健診を受託した健診機関では、受け皿となる事業を持っていないので、特定保健指導期間後はそのままになる。

②委託側と受託側で月1回連絡会議を開催し、情報交換や継続が図れるようにしている。

③市町村では、退職しない限り対象となる事業所と違い、継続はたいへんであることを知った。追加発表として、健康や食事に気をつけている者の割合や運動を実践している割合は、1年半後では、講座終了時点での実践割合より下がるものの、講座受講前より多いこと、半年後では、講座終了時より実践している者の割合が多かったことを報告し、6ヶ月以降の個別サポートの重要性を強調した。

2. 受講者の行動変容に及ぼす課題

具体的にどのようなことかという質問があり、要因を導き出した事例について一部説明を加えた。

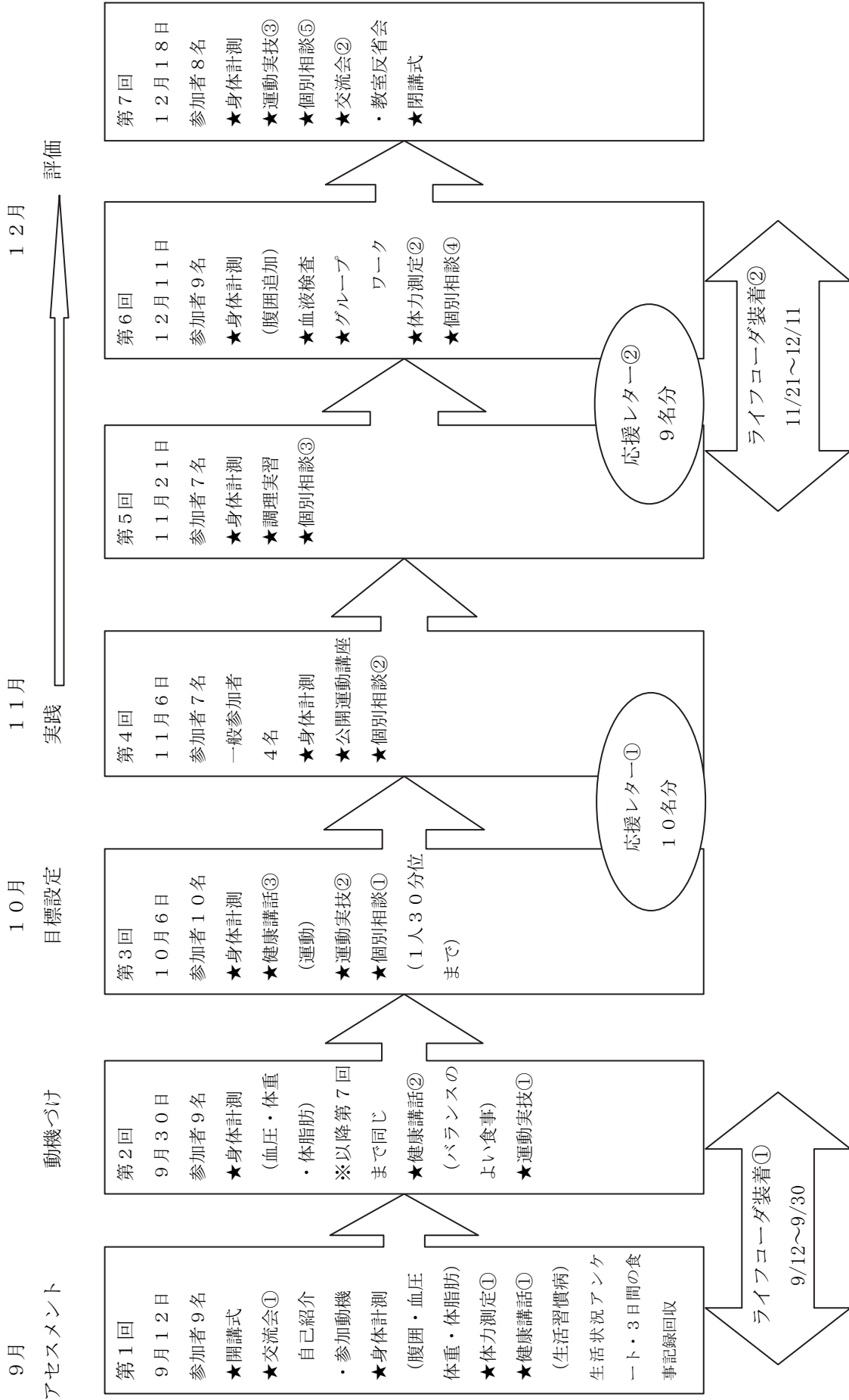
文献

1) 社団法人日本看護協会：平成19年度先駆的保健活動交流推進事業 生活習慣病予防活動支援モデル事業報告書

表2 実践指導スタッフからみた実践評価

<p>○具体的な目標設定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病・栄養・運動等の講話のあと、目標設定の時間を設けた事は、自分の問題点がわかり、具体的な目標を設定することができるという点で良かった。 ・受講者の無関心期、関心期等の行動変容ステージにより、目標を設定できる時期や内容の変化が生じてくるため、必要に応じて目標の見直しをする必要があった。 ・生活状況調査項目に1日のスケジュール表を加えたことは、実際の生活が把握でき、目標設定に役だった。
<p>○効果的な集団アプローチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・話題提供した事例について、具体的な生活改善の方法を皆で話し合うことは、受講者自身の生活の見直しに繋がりが良かった。 ・同じ地域の、同じ年代でのグループワークは、自分の生活に取り入れやすい方法を見つけることができ良かった。 ・グループワークをすることで、受講者同士、横の交流が持ちやすくなり良かった。 ・講話後の疑問や感想等自由な話し合いは、受講者間での共有ができ良かった。
<p>○効果的な個別アプローチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活や検査結果等、個人のプライバシーに深く関わる相談になることから、極力、面接場所・方法に配慮を要した。 ・受講者の行動変容ステージによって、動機づけの手段を変えたり工夫が必要であった。 ・個別の健康課題を多く抱える受講者には、生活習慣病予防が優先課題に成り得ないこともあり、短期間で成果を求めるアプローチは難しかった。 ・アセスメントに基づき、保健師、栄養士、健康運動指導士それぞれが、必要に応じて受講者を支援し、効果をあげた。
<p>○有効なカンファレンス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・講座終了後のカンファレンスにて、受講者個々への指導方法や言葉かけ方、注意点などスタッフ間で、確認し合意することにより、個別アプローチの効果をあげた。 ・参加者の行動変容ステージを捉え直し、プログラムに反映させるために、講座中間でのカンファレンスを計画しておくことが必要であった。
<p>○有効なプログラム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフコーダ、体力測定については、動機付けとしての教材効果が高いものの、測定値でもって受講の成果を評価するには成り得難いことがわかった。 ・講座に対する受講者の希望を取り込むことは、受講の満足度ややる気を高めることに繋がった。 ・楽しく一緒にできるプログラムを、講座の早い時期に実施したことで、受講者同士のコミュニケーションをとりやすくした。
<p>○スタッフのスキルアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・交流会では、その場を操作することなく、発言に耳を傾けることが、受講者の満足度を高めることに繋がるということを学んだ。 ・架空事例を用いたグループワークの進め方を学びあった。 ・受講者の立場に立って「やる気」高める案内ちらし、ポスター、プログラム等の作成、企画が大切であることを学んだ。

図1 地域パターン・プログラムの流れ



実践指導スタッフによるカンファレンスの実施（参加者の取組の現状の共有、個別支援の方向性の検討、教室運営についての検討等）