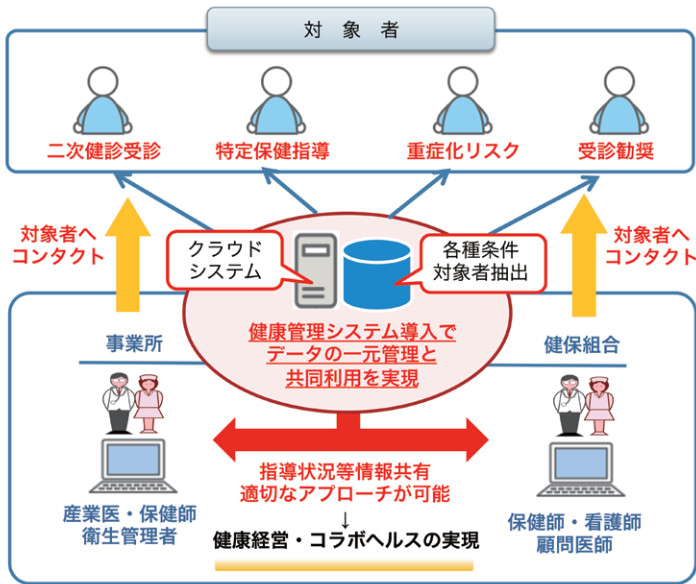


特定保健指導／受診勧奨 わたしたちが何よりお伝えしたいこと

■ 健康管理システムを活用した保健指導・受診勧奨の流れ



出典:へるすあっぷ21 第405号 (発行日 平成30年7月1日)

健保組合が行う受診勧奨は、糖尿病や心血管疾患の重症化リスクのある加入者を対象に、医療職（看護師、保健師）に業務委託しています。

※医療職（看護師、保健師）の方が平日（ほぼ毎日）交代で勤務しています。

生活習慣病の重症化予防については、定期健康診断（巡回健診・施設健診）の検査結果を、クラウドシステムで一元管理できる「健康管理システム」を導入をして、事業主と健保組合の情報共有を実現し、共通のデータをもとに事業主と健保組合双方で受診勧奨を行っています。

●平成30年度の定期健康診断の重症化リスク健診項目をもとに、未受診者への受診勧奨を実施しています。

受診勧奨の対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』と『受診勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。

重症化リスク健診項目		受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）	受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）	受診勧奨者（イエローゾーン）	保健指導	異常なし
血圧	収縮期 (mmHg)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥130	130>
	拡張期 (mmHg)	≥110	110>~≥100	100>~≥90	90>~≥85	85>
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160	160>~≥130	130>~≥126	126>~≥100	100>
	HbA1c (%)	≥8.0	8.0>~≥7.0	7.0>~≥6.5	6.5>~≥5.6	5.6>
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000	1000>~≥500	500>~≥300	300>~≥150	150>
	HDLコレステロール (mg/dl)			0≤~<35	35≤~<40	40≤
	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥120	120>
腎機能	eGFR (ml/min./1.73m)	<45	45≤~<60 かつ 尿蛋白が1+以上		60≤~<90 または (45≤~<60かつ 尿蛋白が±以下)	90≤
	尿蛋白	3+	2+/1+		±	-

※慢性腎臓病と心・血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラムへの参加勧奨を実施いたします。

※平成30年度より、腎機能と脂質代謝の判定基準を一部変更しております。



看護師

おおたに
大谷さん

分かりやすく、丁寧に寄り添う心を大切にしています。

健康診断の結果を分かりやすくお伝えするだけでなく、経年の変化も確認していただければと思います。同じ判定でも数値が悪くなっていないかなど、変化した理由をご自身のここ一年の生活習慣の変化と合せて、お話をしながら振り返っていただき、改善のチャンスにさせていただきたいと思っています。また、体調面やご本人の気になる症状がないか、ご本人の興味もっていることからお話を伺うようにしています。問題点、悪かった数値に注目しがちですが、その中でも改善している点やご本人の強みを見つけるように心がけています。

特定保健指導を受け、食生活を振り返り、習慣的に飲んでいたスポーツドリンクは塩分が意外に含まれていることを知りやめた結果、データ（血圧、体重）が大幅に改善。ご本人も特定保健指導はよい機会をいただいていたとおっしゃっていました。



看護師

こんどう
今東さん

検査結果を分かりやすくお伝えして予防につながる一助に。

受診勧奨では、こちらの一方的なものにならないように、その方の生活背景などを考慮しながら、その方に合った指導や支援ができるよう気を配っています。また、健診結果を正しく知ること、早期発見、病気の予防、重症化予防につなげていただきたいという思いで、ご自身の身体のお話を代弁する気持ちでお話しています。



保健師

ほしやま
星山さん

もし家族だったら、どんなふうに伝えるだろう。理論でなく、心理にかなう受診勧奨をすすめていきたいです。

（心身の健康維持上）ご本人は今、何が一番気になっているのか？困っているのか？生活背景を想像しながら、「もし、家族だったら、こう話さそうかな」という思いでお伝えしています。せっかく、定期健康診断で注意信号をキャッチしても、見過ごしてしまう方が多いのはとても残念です。「精密検査」「要検査」が必要と指摘されたら、何より【自分に優しい対応】してほしいと思います。

便潜血の結果が陽性で、受診勧奨の電話口では不安な様子で、受診に前向きでなかった方が、受診して大腸カメラをした結果ポリープが見つかり「思い切って受診してよかったです！」とお話しいただいたことが印象に残っています。

ある事業所の窓口担当者（衛生管理者的な立場の女性）が、事業所内で健康面に働きかける立場であるからには、自分自身が健康づくりに積極的で、笑顔いっぱいでありたいと思います。とお話しされていたことが素敵なことだなと思いました。



保健師

いいた
飯田さん

ご自身の健康に潜んでいるリスクをイメージしやすい表現を心がけています。

勤務中の受診勧奨で、業務に支障がでないように、短時間の電話で、必要な情報が聞けるように、事前に情報収集をしっかり行うように心がけています。ご本人の現在の健康状態を把握していただき、いかに受診が大切か、放置するとどんな危険が潜んでいるか、ご本人がイメージできるように伝えていきたいです。



看護師

えんや
塩谷さん

安心してお話していただけるよう受診勧奨を行う医療職同士の情報共有をしています。

受診勧奨では、ご本人が相談しやすい雰囲気を会話の中でつくっていきけるよう心がけています。また、勧奨項目以外の健診データも合せてご本人に振り返っていただくことで、ご自身の身体のことを正しく知ってほしいと思っています。着任してまだ日が浅いですが、安心してお話していただけるよう、受診勧奨を行う医療職同士の情報共有を丁寧にしていきたいです。

疲労回復に効果的なストレッチ

ウォーキングの後にゆっくりストレッチを行うことで、副交感神経が働き血管が広がります。疲れた筋肉のこわばりを取り除き、脳の興奮を鎮めて心身をリラックスさせることができるので疲労回復に効果的です。

ポイントは「気持ちよと感じる強さ」で行うことです。一つの動作は30秒以上かけて普段よりもゆっくり呼吸しながら伸ばします。ウォーキングで使ったふくらはぎや股関節周り特にオススメです。

出典：一般社団法人 日本健康生活推進協会 日本健康マスターテキスト

スポーツクラブ ルネサンスでは、ヨガやスパなど、リラクゼーションのメニューも充実しています。上手に疲労回復しながら、運動を継続させましょう！

詳しくはこちらから **Re RENAISSANCE**

お問い合わせ **03-5600-5399**

平日/10:00~17:30 ルネサンス 法人会員 検索

専用ページQRコード