

## ヘルスコミュニケーション 効果を出す保健指導をするための戦略



博士(保健学) 健康社会学者  
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト  
蝦名 玲子

## ヘルスコミュニケーション

- ・ 定義: 人々に、健康上の関心事についての情報を提供し、重要な健康問題を公的な議題に取り上げ続けるための主要戦略のこと (WHO)

## 大阪府の現状から見た スキルアップの必要性

- 受診率を高めるスキル(H22受診率26.6%)
- 対象者に保健指導に来てもらうスキル(H22積極的支援利用率11.5%)
- 対象者に保健指導内容を継続してもらい指導をきちんと終了してもらうスキル(H22指導終了率7.2%)

## 1年目の初回面接

厚生労働科学研究費補助金「生活習慣病対策における行動変容を促す食生活支援の手法に関する研究」  
(主任研究者: 武見ゆかり 2009-2012)

- 特定保健指導で最も大切なもの
- 比較的早い段階(1か月後まで)で、体重減少等の成果を出す保健指導ができたか否かが、6か月後の体重減少・維持の鍵
- 6か月間の指導終了後、成果がなければ、2年目から保健指導を受けなくなる

## リバウンドナシの減量成功者の共通点

厚生労働科学研究費補助金「生活習慣病対策における行動変容を促す食生活支援の手法に関する研究」

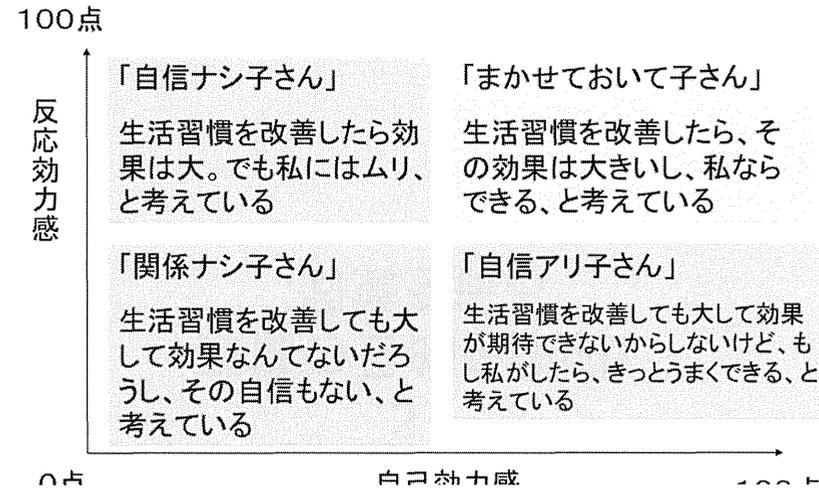
1. もともと気にはなっていたが、こんなものだと思っていた
2. 指導対象になったことに、危機感を抱いた
3. 新しい生活習慣スタート(保健指導に対するネガティブではない評価+自分なりの取り組みの工夫)
4. 身体の良い変化を実感した
5. 「楽しかった」「効果が実感できた」というポジティブな認知をした
6. 知識やスキルが身に着いた
7. 「リバウンドしたくない」と思った

この2つの効力感が共に高い人には  
「脅しのアプローチ」が効く

- 反応効力感＝「保健指導者が勧める、この行動をとる(生活習慣を改善すると、効果が出せるだろう)」と感じる程度
- 自己効力感＝「私なら、その行動をとる(生活習慣を改善することができる)」と感じる程度

脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte)

## 脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte) 反応効力感と自己効力感の評価チャート(蝦名, 2004)



## 保健指導の流れ

1. 対象者の情報(健診・問診結果)を事前確認しておく
2. 挨拶・自己紹介をする(対象者の名前の確認)
3. 面接の目的を説明し、同意を得る
4. 健診結果についての認識・知識、現在の生活習慣を確認する
5. 生活習慣改善に対する反応効力感と自己効力感を確認し、効果的な対応をする
6. 問題や課題を把握しながら、目標を設定する

## 自分の魅力発見エクササイズ

(ひとり1分、計2分)



## 2. 挨拶・自己紹介をする

左側に座っている人

右側に座っている人

①魅力的な笑顔で隣の人に、所属&名前、「よろしくお願ひします」と言ってください

②相手の第一印象を色に例えて、褒めてください(例:「ワインレッドのようにエレガントな雰囲気がありますね」)

③「ありがとうございます。よく言われるんです。で、どうして、そう思われたんですか？」

④理由を伝えてください(もっと褒めてください)

## はじまりは 非言語コミュニケーションから

- あなたも相手も、お互いに観察している
- 第一印象は、大切！

ポイント

- ◆ 服装
- ◆ 姿勢
- ◆ 仕草
- ◆ 動作
- ◆ 表情

あなたの理想とする  
保健指導従事者って  
どんな〇〇を  
している？



## 3. 面接の目的を説明し 同意を得る

## 面接の目的・時間を明確に

「Aさんの健診結果やお考えを基に、生活習慣について一緒に見直す時間にしたいと思います。〇時〇分頃、終了する予定です。よろしいですか？」

## あなただったら、どう返す？



- 「この検査結果をどう思いますか？」と聞いたら

「年をとれば腹ぐらい出る。(主治医の)先生にも異常じゃないと言われた」

## 基本

- 相手の言葉を、共感しながら、自分の言葉にして復唱する
  - あなたがしっかり話を聞いていることを、相手にわからせることができる
  - 相手の想いを明確にすることができる
- 「一緒に解決の道を探そう」という姿勢を見せる

## 4.

健診結果についての認識・知識、  
現在の生活習慣を確認する

## あなただったら、どう返す？



- 満足するまで食べる
- 間食をよくする
- 残り物をつい食べてしまう
- 夕食の時間が遅くて、量が多い
- 野菜が不足している
- 飲みすぎ、休肝日がない
- 甘い飲み物をよく飲む
- 運動不足である
- 炭水化物の重ね食いが多
- たばこを吸っている

## 効力感の聞き出し方

- 反応効力感:「この行動をとる(内臓脂肪をためやすい生活習慣を改善する)ことで、病気になる可能性は、どれくらい減ると思いますか？」
- 自己効力感:「この行動をとる(内臓脂肪をためやすい生活習慣を改善する)ことができると思いますか？」

## 質問しなくてもわかることも多い

### 5. 生活習慣改善に対する 反応効力感と自己効力感を 確認し、効果的な対応をする

- 反応効力感の低い人(例)
  - ✓「そんなこと言っても、先生はこう言っていましたよ」
  - ✓「たばこを吸っていても、長生きしている人はいるじゃないですか」
- 自己効力感の低い人(例)
  - ✓「わかってはいるんですけど、なかなかできなくて・・・」
  - ✓「うーん、できるかなあ」

## 「脅しのアプローチ」のポイント

脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte)

健康情報を提供する

- 相手が、病気Aになるリスクが高いことを実感してもらう
- その病気になったら、大変なことになることをわかってもらう

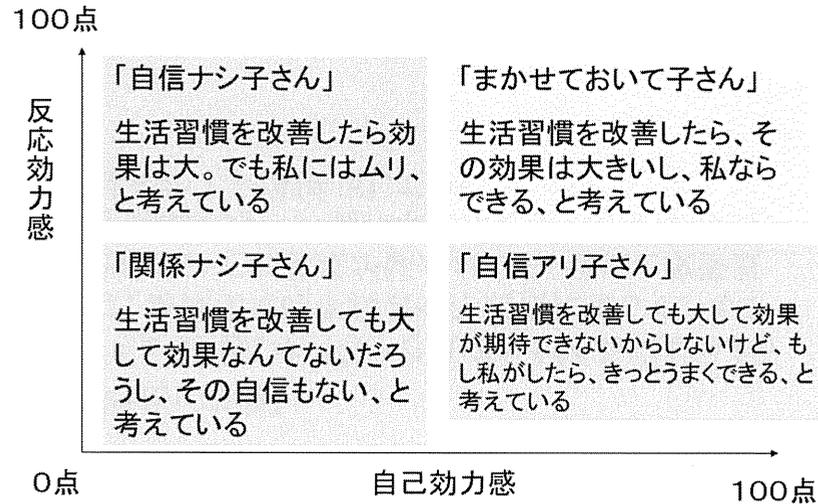
反応効力感・自己効力感を高める

- あなたが勧める行動をとったら、その病気になるリスクを減らすことができると思わせる
- あなたが勧める行動を家で実践するのを妨げる障害(出費、時間的ロス、スキル)は少ないと思わせる

## まかせておいて子さん 攻略法

脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte)

反応効力感と自己効力感の評価チャート(蝦名, 2004)



## 健康情報を提供する際は質問型で

- リスク:「正常～メタボ」がこうあるとすると、Aさんは今、どこらへんにいると思いますか？
- 病気の怖さ:メタボな人は、そうでない人に比べて、何倍くらい、糖尿病になりやすいと思いますか？
  - 2倍
  - 3倍
  - 4倍

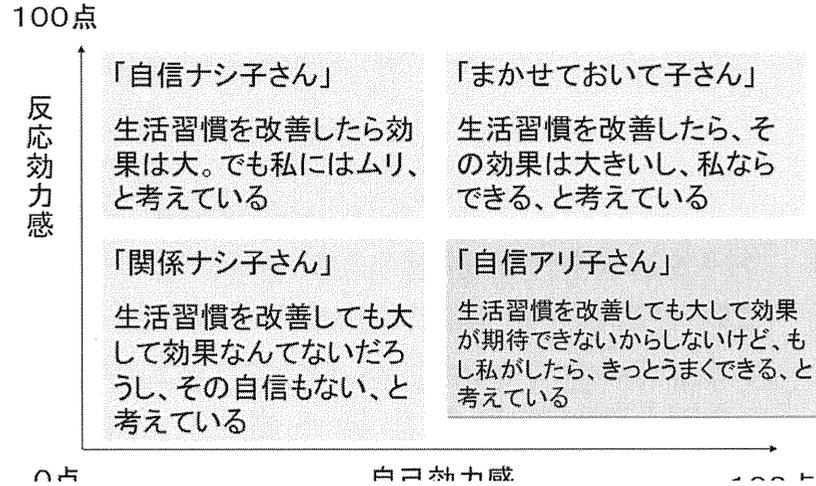
## 自覚している不具合

### 【聞き出し方例】

- 「ちょっと動いたくらいで息切れがする」というような、身体面での不具合や不自由に感じていることについての言葉が聞かれたら、理由と改善策を簡単に述べ、「他になにかお困りの点はありませんか？」と聞き出していく

## 自信アリ子さん 攻略法

### 脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte) 反応効力感と自己効力感の評価チャート(銀名, 2004)



### 自信アリ子さんには視点を換えさせて 反応効力感を高める

- 復唱しながら聞き出す・気づかせる
  - 「たばこを吸うと、どんな気持ちになりますか？」
  - 「今日も頑張ってるという気持ち。違う課にいる同期と喫煙所で情報交換もできるから有意義」
  - 「なるほど。自分へのご褒美と実益が兼ねられているわけですね」
  - 「そうなんですよ。なのにまわりは、やめろってうるさくて」
  - 「どなたに、やめろって言われるんですか？」
  - 「孫ですわ。私のことを臭いっちゅうて、遊んでくれなくなりました」
  - 「確かに嗅覚の鋭いお子さんにとって、タバコの臭いは耐えがたいかもしれませんね」

## 日本人の健康観 (島内, 2000)

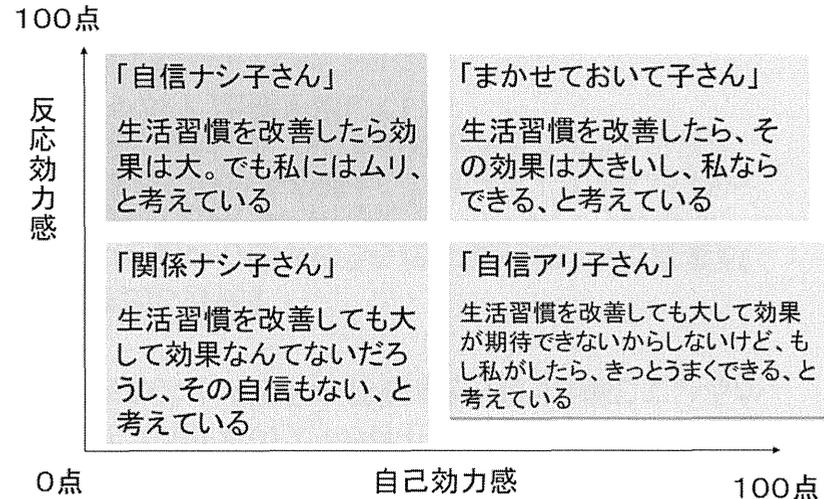
- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ①幸福なこと              | ⑨心も身体も人間関係もうまく<br>いっていること |
| ②心身共に健やかなこと         | ⑩家庭円満であること                |
| ③仕事ができること           | ⑪規則正しい生活ができること            |
| ④生きがいの源             | ⑫長生きできること                 |
| ⑤健康を意識しないこと         | ⑬人を愛することができること            |
| ⑥病気でないこと            | ⑭何事にも前向きに生きられること          |
| ⑦快食・快眠・快便           |                           |
| ⑧身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |                           |

## 自信ナシ子さん 攻略法

### 楽にやめられる方法を伝えておく

- 比較的楽にやめられる
  - 禁断症状の強さをコントロールできる
    - ・ 特に一番強い2~3日目がかかり楽!
- より確実にやめられる
  - 禁煙の可能性が禁煙補助薬で2~3倍高まる
    - ・ 指導を受けるとその内容に応じて3倍近く高まる
- あまりお金をかけずにやめられる
  - 保険(3割負担)による禁煙治療 vs. タバコ for 12 weeks
    - ・ ニコチンパッチ 12,820円
    - ・ パレニクリン(飲み薬) 19,050円
    - ・ タバコ(1箱400円、1日1箱) 33,600円

脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte)  
 反応効力感と自己効力感の評価チャート(蝦名, 2004)



## 自信ナシ子さんには 自己効力感を下げている要因を 聞き出し、解決策を考える

### 直接的な障害

- 個人的要因
- 環境要因

⇔ 成功体験、観察学習、褒賞

(個人、環境、行動の関係 = 社会認知理論, by Bandura)

### 個人的要因 = (例)スキル

- 認知的スキル
  - 「悪い生活習慣は命を脅かすことにもなりかねない」と認知する能力
- 社会的なスキル
  - 上司からのお誘いがあったときに上手にかわすコミュニケーション能力
- 行動的なスキル
  - バランスのとれた食事をつくる能力
- 自己制限スキル
  - 「休肝日をつくる」と一度決めたらそれを厳守し続ける能力

## 気になる「あの人」の目

- 気になる「あの人」の存在
- 「あの人」が相手の行動をどう思うと感じているか

### 【聞き出し方例】

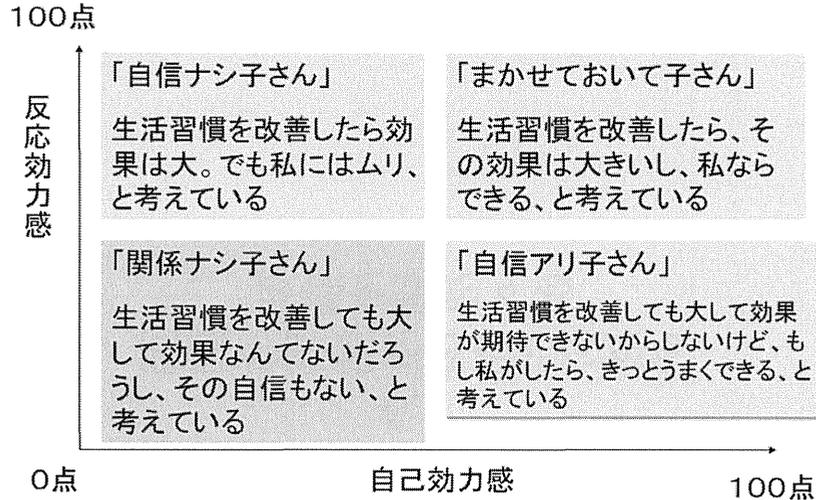
- 「つきあいも仕事のうちだしなあ」といった言葉が聞かれたら、労ったうえで、つきあいの頻度や、誰と行くのか等を尋ね、「もしAさんの誘いを断ったら、Aさんは、あなたのことをどう思うとお考えですか？」と聞き出していく

### 環境要因

- 家庭
- 職場
- その他プライベート

## 関係ナシ子さん 攻略法

脅しのEPPMモデル(Extended Parallel Process Model, by Witte)  
 反応効力感と自己効力感の評価チャート(蝦名, 2004)



行動変容のステージモデル (by Prochaska & DiClemente)

無関心期	✓ 認識がない ✓ 否定する	◆ 自己診断や他の行動をとる選択肢の存在を考える機会を提供する
関心期	✓ 迷っている ✓ できない理由がある ✓ 情報を求める	◆ できない生活を認める ◆ 相手の情報を整理する ◆ 健康行動をとるメリットを提案する
準備期	✓ 健康行動をとるものの失敗が多い ✓ 自信がない	◆ 試みを認め、自信を高める ◆ 実行を妨げる障害への対応策や計画をつくる(難易度低→高)
実行期	✓ 健康行動を毎日とる ✓ 具体的な行動が話に出る	◆ 定期的に連絡をとり、計画と実践状態の確認・調整、およびメンタルサポートをする
維持期	✓ 効果を実感している ✓ 健康行動を継続している	◆ 当初、予想していなかった障害に対応するための環境整備をし、健康行動の成果を体感させる ◆ 継続の素晴らしさを認める

(添付資料 1-4 のつづき)

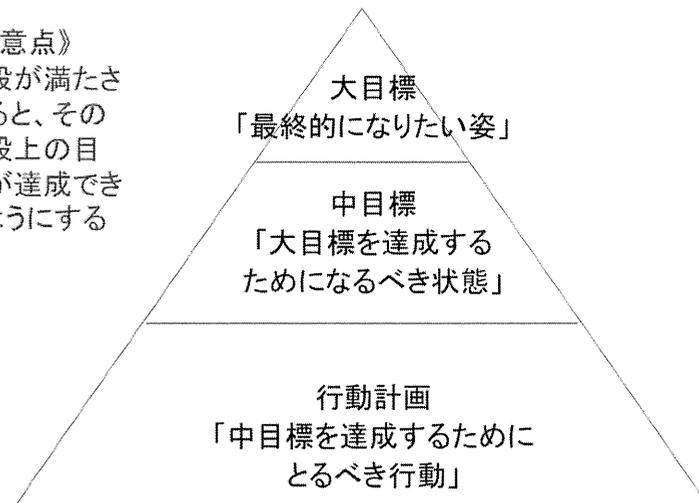
## 無関心の人、まず関心を高める

- 「え〜?!」と相手が思わず言うような、驚きの話をしたり、とにかく「楽しい」イイ気分にして、自己診断や他の行動をとる選択肢の存在を考える機会を提供する
  - 「このジュースに角砂糖が〇個分入っていると思います？」
  - 趣味・楽しみを聞いて・・・「まぐろとひらめ、瞬発力のあるのは、どちらだと思います？」

## 6. 問題や課題を把握しながら 目標を設定する

### 「なりたい姿」を達成するための プランニング

《留意点》  
下段が満たされると、その一段上の目標が達成できるようにする



## 行動計画のチェックポイント

- 行動計画を計画どおり進めれば、中目標が達成できそうな内容か？
- 比較的早い段階で、身体の良い変化が実感できそうな内容か？
- 継続できそうな内容か？

### ☆ロールプレイ☆



- 自信ナシ子さん
- 保健指導者役
- オブザーバー1~2名

演習(20分程度)

2. 挨拶・自己紹介をする
  3. 面接の目的を説明し、同意を得る
  4. 健診結果についての認識・知識、現在の生活習慣を確認する
  5. 生活習慣改善に対する反応効力感と自己効力感を確認し、効果的な対応をする
  6. 問題や課題を把握しながら目標を設定する
- ポジティブなフィードバック(10分)

## 自信ナシ子さん情報

- 年齢 42歳
- 身長 156.5cm
- 体重 72.5kg
- 腹囲 90.0cm
- 血圧 133/87mmHg
- 中性脂肪 57mg/dl
- HDL 52mg/dl
- LDL 130mg/dl
- 空腹時血糖 86mg/dl
- 尿蛋白 (-)
- Γ-GTP 12IU/l
- HbA1c 5.1%
- 喫煙習慣・経験 ナシ
- 20歳から体重の変動ナシ
- 食生活
  - 食べる速度は 早い
  - 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上あり
  - 夕食後に間食をとることが週に3回以上あり
- 飲酒 飲まない
- 身体活動
  - 運動を週2回以上1年以上実施していない
  - 日常生活における身体活動を1日1時間以上実施している

自殺者が13年連続年間約3万人&睡眠障害を持つ人が5人に1人の時代  
保健指導の場を、うつ予防・「元気力」を高める場へ



## Be は感じる心

### 君がいて

メイ・スウェンソン、蝦名(2009)

### 君は私の鏡

### 君の瞳に写っている私を見て

私は自分の存在を確認できる

私は君の中に存在し、

私は私自身が存在することを実感できる

#### 《関連著書》

- 蝦名玲子(2013). ヘルスコミュニケーション:人々を健康にするための戦略. ライフ出版社
- 蝦名玲子(2012). 折れない心をつくる3つの方法. 大和出版
- 蝦名玲子(2012). 困難を乗り越える力~はじめてのSOC~. PHP新書
- 蝦名玲子(2010). 元気な職場をつくるコミュニケーション~ストレス対処能力SOCを高める~. 法研

#### 《DVD》

- 蝦名玲子(2007). 心に響くヘルスコミュニケーション. ライフ出版社 TEL: 03-3815-3714
- 蝦名玲子(2012). メンタルヘルス~職場を元気にするコミュニケーション. PHP研究所 <http://www.php.co.jp/dvd/detail.php?code=A1-2-043>

#### 《無料情報や連絡先等》

- ブログ <http://ameblo.jp/dr-ebina>
- 会社 <http://www.globalhealthcommunications.com/>



「特定健診・特定保健指導に関する自治体での取り組みについてのお尋ね」

ご協力ありがとうございます。選択肢のみで回答が難しい場合は、回答日： 年 月 日  
 選択の上、余白部分に追記して頂くか、お気軽にご連絡下さい。 市町村名：

1. アンケートの対象となる地域名を記入して下さい（※点線枠内の説明を参照して下さい）

地域名（ 市・町・村・地区）

i 管轄区域名が自治体名と一致する場合 ● 自治体名をそのまま地域名として記入して下さい。
ii 管轄区域名が自治体名と必ずしも一致しない場合、または、複数の管轄区域で特定健診や特定保健指導への取り組みが一律でないかと判断される場合 ● 特定健診受診率や特定保健指導の継続率向上に向けて、最も工夫や取り組みが盛んであると考える地域名を記入して下さい（アンケートの回答者個人のご判断で差し支えございません）

2. 上で答え頂いた対象となる地域の特定健診について伺います。

A) 集団健診と個別健診の実施割合を教えてください： 集団（ ）%；個別（ ）%

B) 過去4年間の特定健診受診率、特定保健指導の利用率と終了率を教えてください

	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
1. 特定健診受診率： 特定健診受診者数/国民健康保険者数				
2. 特定保健指導利用率： 特定保健指導利用者数/特定保健指導対象者数				
3. 特定保健指導終了率： 特定保健指導終了者数/特定保健指導対象者数				

C) 特定健診受診の1人あたりの自己負担額を教えてください： およそ（ ）円

3. 特定健診受診券の受け渡し方法について

A) 受け渡し時期を教えてください： 特定健診実施日のおよそ（ ）日前

B) 受け渡し方法に○印を付けて下さい： 郵送 手渡し その他（ ）

4. 受診券の工夫について

A) 右の見本と比較して、現在使用する受診券に対する評価に該当するものに○印を付けて下さい：

（ ）見本より明らかに工夫できている

（ ）見本より少しは工夫できている

（ ）見本と同等程度である



↑ 特定健診受診券の見本  
 （別紙拡大版のaを参照のこと）

B) 以下の内容が現在使用している受診券に記載されているか教えてください

内容	記載されていますか
1. 特定健診の日時と場所	はい いいえ
2. 特定健診の自己負担額	はい いいえ
3. 特定健診の検査項目	全て記載 部分的に記載 なし

C) 特定健診の受診券以外に他の情報（案内）を加えた受診券を発行したことがありますか

内容	実施したことがありますか		
1. がん検診の受診券を一体化したもの	2回以上	1回	未実施
2. 肝炎ウイルス検診の受診券を一体化したもの	2回以上	1回	未実施
3. その他（ ）	2回以上	1回	未実施

5. 健診の案内（健診に関する広報）の方法について

A) 健診の案内を行う上で実際に利用したことのある伝達媒体として当てはまるものすべてに○印を付けて下さい（複数回答可）

訪問 受診券 健診結果票 ハガキ 手紙 電話 無線放送 ラジオ  
 ケーブルテレビ 新聞 チラシ カレンダー 広報誌 回覧板 垂れ幕  
 立て看板 ポスター ユニフォーム ホームページ 副読本 ロゴマーク  
 マスコット 有名人/アーティスト かかりつけ医 健診ボランティア団体  
 既存の住民組織 その他（ ）

B) 上記の伝達媒体を利用した受診案内の内容について詳しく教えてください

例：役場のホームページに、健診日時や検査項目等に関する広報記事を掲載した

回答（ ）

C) 上記A)で回答した方法（複数ある場合は全体として）の効果の大きさはどうでしたか

かなり大きい 少し大きい どちらでもない あまりない ほとんどない

6. 特定健診自体の工夫について

A) 特定健診中に実際に利用したことのある伝達媒体として当てはまるものすべてに○印を付けて下さい（複数回答可）

訪問 受診券 健診結果票 ハガキ 手紙 電話 無線放送 ラジオ  
 ケーブルテレビ 新聞 チラシ カレンダー 広報誌 回覧板 垂れ幕  
 立て看板 ポスター ユニフォーム ホームページ 副読本 ロゴマーク  
 マスコット 有名人/アーティスト かかりつけ医 健診ボランティア団体  
 既存の住民組織 その他（ ）

B) 上記の伝達媒体を利用した特定健診中の工夫について詳しく教えてください

例：健診ボランティア団体が独自のユニフォームを着用し、減塩食試食会、声掛けを実施した

回答（ ）

C) 上記B)で回答した方法（複数ある場合は全体として）の効果の大きさはどうでしたか

かなり大きい 少し大きい どちらでもない あまりない ほとんどない

D) 健診の内容を工夫する上で、以下の工夫点（検査項目・会場・時間）について、実施したことがあるか教えてください

内容	実施したことがありますか		
1. がん健診との同時実施	2回以上	1回	未実施
2. 肝炎ウイルス健診との同時実施	2回以上	1回	未実施

裏のページに進んで進んで下さい↑

(前ページからの続き)

内容	実施したことがありますか
3. 法定外の検査項目の追加	はい(検査項目: ) いいえ
4. 健診会場の増加	2回以上 1回 未実施
5. 受診者が健診会場を選択できる工夫	2回以上 1回 未実施
6. 診療船での活動	2回以上 1回 未実施
7. 健診日数の増加	2回以上 1回 未実施
8. 受診者が健診日時を選択できる工夫	2回以上 1回 未実施
9. 早期健診の実施	2回以上 1回 未実施
10. 夕方健診の実施	2回以上 1回 未実施
11. 夜間健診の実施	2回以上 1回 未実施
12. 休日(土、日あるいは祭日)健診の実施	2回以上 1回 未実施
13. 誕生月健診の実施	2回以上 1回 未実施
14. 節目健診の実施	2回以上 1回 未実施
15. その他( )	2回以上 1回 未実施

**7. 結果通知表の受け渡しについて**

- A) 受け渡し時期を教えてください: 特定健診実施日のおよそ( )日後
- B) 受け渡し方法に○印を付けて下さい(複数回答可)  
 郵送 個人面接 集団説明会 その他( )

**8. 結果通知表自体の工夫について**

- A) 右の見本と比較して、現在使用する結果通知表に対する評価に該当するものに○印を付けて下さい;  
 ( ) 見本より明らかに工夫できている  
 ( ) 見本より少しは工夫できている  
 ( ) 見本と同等程度である

Ⅱ 特定健診結果通知表の見本  
(別紙拡大版のbを参照のこと)

- B) 以下の内容が現在使用している結果通知表に記載されているか教えてください

内容	記載されていますか
1. 検査値の計測値	はい いいえ
2. 正常範囲や基準値、または推奨される値	はい いいえ
3. 検査結果の説明	はい いいえ
4. 検査結果から推奨される生活習慣の見直し	はい いいえ
5. 自治体の健診関連のイベント情報	はい いいえ
6. 健康に関連するトピックやエビデンス情報	はい いいえ

**9. 特定保健指導の利用券の受け渡しについて**

- A) 受け渡し時期を教えてください: 特定健診実施日のおよそ( )日後
- B) 受け渡し方法に○印を付けて下さい(複数回答可)  
 郵送 個人面接 集団説明会 その他( )

**10. 特定保健指導の利用券の工夫について**

- A) 右の見本と比較して、現在使用している利用券に対する評価に該当するものに○印を付けて下さい;  
 ( ) 見本より明らかに工夫できている  
 ( ) 見本より少しは工夫できている  
 ( ) 見本と同等程度である

Ⅲ 特定保健指導利用券の見本  
(別紙拡大版のcを参照のこと)

- B) 以下の内容が現在使用している利用券に記載されているか教えてください

内容	記載されていますか
1. 特定保健指導の日時と場所	はい いいえ
2. 特定保健指導の自己負担額	はい いいえ
3. 特定保健指導が必要になった理由	はい いいえ
4. 特定保健指導の目的	はい いいえ
5. 特定保健指導の全体の予定	はい いいえ

- C) 初回面接対象者への通知はどの時期に実施しているか教えてください

時期	実施していますか
1. 健診時	必ず実施 時々実施 非実施
2. 結果通知表の受け渡し時あるいは送付時	必ず実施 時々実施 非実施
3. その他の機会( )	必ず実施 時々実施 非実施

**11. 特定保健指導の実施内容について**

- A) 平常時における個別の初回面接の長さを教えてください: およそ( )分以上
- B) 平常時における集団の初回面接の長さを教えてください: およそ( )分以上

**12. 特定健診の未受診者に対する受診勧奨について**

- A) 未受診者に対する健診への受診勧奨を行うために実際に利用したことのある伝達媒体として当てはまるものすべてに○印を付けて下さい(複数回答可)

訪問 受診券 健診結果票 ハガキ 手紙 電話 無線放送 ラジオ
ケーブルテレビ 新聞 チラシ カレンダー 広報誌 回覧板 垂れ幕
立て看板 ポスター ユニフォーム ホームページ 副読本 ログマーク
マスコット 有名人/アーティスト かかりつけ医 健診ボランティア団体
既存の住民組織 その他( )

次が最後のページです

B) 上記の伝達媒体を利用した受診勧奨の内容について詳しく教えてください  
 例：健診期間中に、無線放送と車での巡回アナウンスを実施した  
 回答（ ）

C) 上記 B) で回答した方法（複数ある場合は全体として）の効果の大きさはどうでしたか  
 かなり大きい 少し大きい どちらでもない あまりない ほとんどない

13. 非肥満のリスク保有者（高血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙習慣などを有する者）に対する保健指導について

A) 非肥満のリスク保有者に対する保健指導を行うために実際に利用したことのある伝達媒体として当てはまるものすべてに○印を付けて下さい（複数回答可）

- 訪問 受診券 健診結果票 ハガキ 手紙 電話 無線放送 ラジオ  
 ケーブルテレビ 新聞 チラシ カレンダー 広報誌 回覧板 垂れ幕  
 立て看板 ポスター ユニフォーム ホームページ 副読本 ログマーク  
 マスコット 有名人/アーティスト かかりつけ医 健診ボランティア団体  
 既存の住民組織 その他（ ）

B) 上記の伝達媒体を利用した保健指導の内容について詳しく教えてください  
 例：小学校の副読本にある内容を改変し、肥満以外のリスク要因についての内容を充実させた  
 回答（ ）

C) 上記 B) で回答した方法（複数ある場合は全体として）の効果の大きさはどうでしたか  
 かなり大きい 少し大きい どちらでもない あまりない ほとんどない

14. 特定健診・特定保健指導に関連する事項に対する改善の必要性について

A) 現状の特定健診・特定保健指導で今後改善を図るべき事項についてお尋ねします。以下の事項について、改善の必要度に応じて1から5のいずれかに○印を付けて下さい

事項	あまり改善の必要がない			大いに改善が必要	
	1	2	3	4	5
1. 特定健診の受診率向上	1	2	3	4	5
2. 特定保健指導利用率向上	1	2	3	4	5
3. 特定保健指導終了率向上	1	2	3	4	5
4. 非肥満リスク者への対応	1	2	3	4	5
5. 特定健診以外の保健活動	1	2	3	4	5
6. その他（ ）	1	2	3	4	5

お忙しいところ、本当にありがとうございました。  
 同封の返信用封筒にて、ご返送をお願い申し上げます。  
 ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。  
 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学教室 事務局一同

住所：〒565-0871 大阪府吹田市山田丘 2-2  
 TEL: 06-6879-3911 FAX: 06-6879-3919



		n	平均	標準偏差	最小	最大
Q02_01_01_集団健診の割合	全体	327	65.7	32.6	0.0	100.0
	地域別					
	農村	284	67.3	31.3	0.0	100.0
Q02_01_02_個別健診の割合	離島	43	55.2	38.9	0.0	100.0
	全体	318	35.5	33.2	0.0	100.0
	地域別					
Q02_02_01_健診受診率08	農村	274	34.0	32.0	0.0	100.0
	離島	44	44.6	38.7	0.0	100.0
	全体	341	35.4	10.6	3.2	69.4
Q02_02_02_健診受診率09	地域別					
	農村	296	35.4	10.6	3.2	69.4
	離島	45	34.9	10.9	13.6	59.4
Q02_02_03_健診受診率10	全体	341	36.0	10.5	8.3	91.5
	地域別					
	農村	296	36.2	10.4	8.3	91.5
Q02_02_04_健診受診率11	離島	45	34.7	11.4	13.6	59.7
	全体	342	36.7	10.4	9.2	87.5
	地域別					
Q02_03_01_保健指導利用率08	農村	297	36.9	10.3	9.2	87.5
	離島	45	35.4	11.0	16.1	58.5
	全体	340	38.2	10.8	4.7	85.7
Q02_03_02_保健指導利用率09	地域別					
	農村	295	38.5	10.8	4.7	85.7
	離島	45	36.8	10.6	16.2	58.9
Q02_03_03_保健指導利用率10	全体	303	35.2	22.8	0.0	100.0
	地域別					
	農村	263	36.4	23.5	0.0	100.0
Q02_03_04_保健指導利用率11	離島	40	27.7	16.2	3.6	71.1
	全体	307	35.4	22.4	0.0	100.0
	地域別					
Q02_04_01_保健指導終了率08	農村	267	37.2	22.7	0.0	100.0
	離島	40	23.2	15.6	0.0	62.2
	全体	310	35.8	22.7	0.0	100.0
Q02_04_02_保健指導終了率09	地域別					
	農村	269	37.5	23.3	0.0	100.0
	離島	41	25.1	14.8	0.0	67.8
Q02_04_03_保健指導終了率10	全体	308	38.9	23.7	0.0	102.6
	地域別					
	農村	267	40.4	24.0	0.0	102.6
Q02_04_04_保健指導終了率11	離島	41	29.4	18.8	2.4	76.7
	全体	334	29.9	19.7	0.0	100.0
	地域別					
Q02_04_05_自己負担額	農村	292	30.8	20.3	0.0	100.0
	離島	42	23.4	12.4	1.8	46.5
	全体	334	30.5	19.0	0.0	100.0
Q03_01_受診券_配布時期	地域別					
	農村	292	32.0	19.3	0.0	100.0
	離島	42	19.8	12.8	0.0	48.7

		n	平均	標準偏差	最小	最大
Q02_04_03_保健指導終了率10	全体	337	31.4	19.4	0.0	100.0
	地域別					
	農村	294	32.7	19.8	0.0	100.0
Q02_04_04_保健指導終了率11	離島	43	22.8	14.1	0.0	58.7
	全体	332	34.1	20.5	0.0	100.0
	地域別					
Q03_01_受診券_配布時期	農村	289	35.4	20.9	0.0	100.0
	離島	43	25.3	14.8	2.4	52.7
	全体	348	791.1	820.0	0.0	7000.0
Q03_01_結果通知表_配布時期	地域別					
	農村	302	822.2	843.6	0.0	7000.0
	離島	46	587.0	613.4	0.0	2100.0
Q07_01_利用券_配布時期	全体	274	25.4	30.3	0.0	334.0
	地域別					
	農村	241	26.6	31.8	0.0	334.0
Q09_01_保健指導_時間_個別	離島	33	17.0	13.4	0.0	60.0
	全体	339	32.8	13.4	1.0	100.0
	地域別					
Q11_01_保健指導_時間_集団	農村	295	32.2	12.8	1.0	100.0
	離島	44	37.5	16.7	7.0	90.0
	全体	194	45.6	21.5	0.0	120.0
Q11_02_保健指導_時間_個別	地域別					
	農村	163	45.2	22.1	0.0	120.0
	離島	31	47.8	18.1	14.0	90.0
Q11_02_保健指導_時間_集団	全体	334	33.5	15.8	0.0	120.0
	地域別					
	農村	288	33.6	15.9	10.0	120.0
Q09_01_利用券_配布時期	離島	46	32.7	15.6	0.0	90.0
	全体	241	57.4	40.2	0.0	180.0
	地域別					
Q11_02_保健指導_時間_個別	農村	207	58.0	39.5	0.0	180.0
	離島	34	53.8	44.6	0.0	180.0

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
Q03_02_01_受診券_方法_郵送						
.	23	20 3	0.0	0.0	0.0	
いいえ	25	23 2	7.6	8.1	4.5	
はい	302	260 42	92.4	91.9	95.5	
Q03_02_02_受診券_方法_手渡し						
.	23	20 3	0.0	0.0	0.0	
いいえ	298	256 42	91.1	90.5	95.5	
はい	29	27 2	8.9	9.5	4.5	
Q03_02_03_受診券_方法_その他						
.	23	20 3	0.0	0.0	0.0	
いいえ	309	267 42	94.5	94.3	95.5	
はい	18	16 2	5.5	5.7	4.5	
Q04_01_受診券_評価						
.	38	35 3	0.0	0.0	0.0	
見本より明らかに工夫できている	145	120 25	46.5	44.8	56.8	
見本より少しは工夫できている	118	102 16	37.8	38.1	36.4	
見本と同等程度である	49	46 3	15.7	17.2	6.8	
Q04_02_01_受診券_内容_日時場所						
.	28	24 4	0.0	0.0	0.0	
いいえ	216	183 33	67.1	65.6	76.7	
はい	105	95 10	32.6	34.1	23.3	
2	1	1 0	0.3	0.4		
Q04_02_02_受診券_内容_自己負担額						
.	27	24 3	0.0	0.0	0.0	
いいえ	29	24 5	9.0	8.6	11.4	
はい	293	254 39	90.7	91.0	88.6	
2	1	1 0	0.3	0.4		
Q04_02_03_受診券_内容_検査項目						
.	29	25 4	0.0	0.0	0.0	
なし	89	76 13	27.7	27.3	30.2	
部分的に記載	98	86 12	30.5	30.9	27.9	
全て記載	134	116 18	41.7	41.7	41.9	
Q04_03_01_受診券_工夫_一体化1						
.	28	26 2	0.0	0.0	0.0	
2回以上	235	202 33	73.0	72.9	73.3	
1回	20	17 3	6.2	6.1	6.7	
未実施	67	58 9	20.8	20.9	20.0	
Q04_03_02_受診券_工夫_一体化2						
.	31	28 3	0.0	0.0	0.0	
2回以上	245	210 35	76.8	76.4	79.5	
1回	15	13 2	4.7	4.7	4.5	
未実施	59	52 7	18.5	18.9	15.9	
Q04_03_03_受診券_工夫_その他						
.	151	131 20	0.0	0.0	0.0	
2回以上	160	137 23	80.4	79.7	85.2	
1回	8	7 1	4.0	4.1	3.7	

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
未実施	31	28 3	15.6	16.3	11.1	
Q05_01_01_媒体_受診勧奨_訪問						
いいえ	236	202 34	67.4	66.7	72.3	
はい	114	101 13	32.6	33.3	27.7	
Q05_01_02_媒体_受診勧奨_受診券						
いいえ	78	67 11	22.3	22.1	23.4	
はい	272	236 36	77.7	77.9	76.6	
Q05_01_03_媒体_受診勧奨_結果通知表						
いいえ	305	261 44	87.1	86.1	93.6	
はい	45	42 3	12.9	13.9	6.4	
Q05_01_04_媒体_受診勧奨_ハガキ						
いいえ	216	187 29	61.7	61.7	61.7	
はい	134	116 18	38.3	38.3	38.3	
Q05_01_05_媒体_受診勧奨_手紙						
いいえ	231	198 33	66.0	65.3	70.2	
はい	119	105 14	34.0	34.7	29.8	
Q05_01_06_媒体_受診勧奨_電話						
いいえ	195	170 25	55.7	56.1	53.2	
はい	155	133 22	44.3	43.9	46.8	
Q05_01_07_媒体_受診勧奨_無線放送						
いいえ	226	192 34	64.6	63.4	72.3	
はい	124	111 13	35.4	36.6	27.7	
Q05_01_08_媒体_受診勧奨_ラジオ						
いいえ	318	276 42	90.9	91.1	89.4	
はい	32	27 5	9.1	8.9	10.6	
Q05_01_09_媒体_受診勧奨_ケーブルテレビ						
いいえ	264	227 37	75.4	74.9	78.7	
はい	86	76 10	24.6	25.1	21.3	
Q05_01_10_媒体_受診勧奨_新聞						
いいえ	331	286 45	94.6	94.4	95.7	
はい	19	17 2	5.4	5.6	4.3	
Q05_01_11_媒体_受診勧奨_チラシ						
いいえ	152	131 21	43.4	43.2	44.7	
はい	198	172 26	56.6	56.8	55.3	
Q05_01_12_媒体_受診勧奨_カレンダー						
いいえ	271	230 41	77.4	75.9	87.2	
はい	79	73 6	22.6	24.1	12.8	
Q05_01_13_媒体_受診勧奨_広報紙						
いいえ	23	19 4	6.6	6.3	8.5	
はい	327	284 43	93.4	93.7	91.5	
Q05_01_14_媒体_受診勧奨_回覧板						
いいえ	249	217 32	71.1	71.6	68.1	
はい	101	86 15	28.9	28.4	31.9	
Q05_01_15_媒体_受診勧奨_垂れ幕						
いいえ	326	279 47	93.1	92.1	100.0	
はい	24	24 0	6.9	7.9		

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
Q05_01_16_媒体_受診勧奨_立て看板						
いいえ	338	292	46	96.6	96.4	97.9
はい	12	11	1	3.4	3.6	2.1
Q05_01_17_媒体_受診勧奨_ポスター						
いいえ	166	141	25	47.4	46.5	53.2
はい	184	162	22	52.6	53.5	46.8
Q05_01_18_媒体_受診勧奨_ユニフォーム						
いいえ	320	274	46	91.4	90.4	97.9
はい	30	29	1	8.6	9.6	2.1
Q05_01_19_媒体_受診勧奨_ホームページ						
いいえ	96	82	14	27.4	27.1	29.8
はい	254	221	33	72.6	72.9	70.2
Q05_01_20_媒体_受診勧奨_副読本						
いいえ	341	294	47	97.4	97.0	100.0
はい	9	9	0	2.6	3.0	
Q05_01_21_媒体_受診勧奨_ロゴマーク						
いいえ	346	299	47	98.9	98.7	100.0
はい	4	4	0	1.1	1.3	
Q05_01_22_媒体_受診勧奨_マスコット						
いいえ	333	286	47	95.1	94.4	100.0
はい	17	17	0	4.9	5.6	
Q05_01_23_媒体_受診勧奨_有名人						
いいえ	347	300	47	99.1	99.0	100.0
はい	3	3	0	0.9	1.0	
Q05_01_24_媒体_受診勧奨_かかりつけ医						
いいえ	261	227	34	74.6	74.9	72.3
はい	89	76	13	25.4	25.1	27.7
Q05_01_25_媒体_受診勧奨_健診ボランティア						
いいえ	336	290	46	96.0	95.7	97.9
はい	14	13	1	4.0	4.3	2.1
Q05_01_26_媒体_受診勧奨_既存の住民組織						
いいえ	223	190	33	63.7	62.7	70.2
はい	127	113	14	36.3	37.3	29.8
Q05_01_27_媒体_受診勧奨_その他						
いいえ	271	236	35	77.4	77.9	74.5
はい	79	67	12	22.6	22.1	25.5
Q05_02_媒体_受診勧奨_詳細記載						
.	2	2	0	0.0	0.0	
回答なし	48	44	4	13.8	14.6	8.5
回答あり	300	257	43	86.2	85.4	91.5
Q05_03_媒体_受診勧奨_評価						
.	13	10	3	0.0	0.0	0.0
ほとんどない	2	1	1	0.6	0.3	2.3
あまりない	9	8	1	2.7	2.7	2.3
どちらでもない	67	57	10	19.9	19.5	22.7
少し大きい	195	170	25	57.9	58.0	56.8

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
かなり大きい	64	57	7	19.0	19.5	15.9
Q06_01_01_媒体_健診中_訪問						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	280	244	36	80.7	81.1	78.3
はい	67	57	10	19.3	18.9	21.7
Q06_01_02_媒体_健診中_受診券						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	267	229	38	76.9	76.1	82.6
はい	80	72	8	23.1	23.9	17.4
Q06_01_03_媒体_健診中_結果通知表						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	314	272	42	90.5	90.4	91.3
はい	33	29	4	9.5	9.6	8.7
Q06_01_04_媒体_健診中_ハガキ						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	244	211	33	70.3	70.1	71.7
はい	103	90	13	29.7	29.9	28.3
Q06_01_05_媒体_健診中_手紙						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	284	246	38	81.8	81.7	82.6
はい	63	55	8	18.2	18.3	17.4
Q06_01_06_媒体_健診中_電話						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	239	209	30	68.9	69.4	65.2
はい	108	92	16	31.1	30.6	34.8
Q06_01_07_媒体_健診中_無線放送						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	257	223	34	74.1	74.1	73.9
はい	90	78	12	25.9	25.9	26.1
Q06_01_08_媒体_健診中_ラジオ						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	314	274	40	90.5	91.0	87.0
はい	33	27	6	9.5	9.0	13.0
Q06_01_09_媒体_健診中_ケーブルテレビ						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	294	253	41	84.7	84.1	89.1
はい	53	48	5	15.3	15.9	10.9
Q06_01_10_媒体_健診中_新聞						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	329	286	43	94.8	95.0	93.5
はい	18	15	3	5.2	5.0	6.5
Q06_01_11_媒体_健診中_チラシ						
.	3	2	1	0.0	0.0	0.0
いいえ	258	226	32	74.4	75.1	69.6
はい	89	75	14	25.6	24.9	30.4

(添付資料 2-2 のつづき)

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
Q06_01_12_媒体_健診中_カレンダー						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	329	284 45	94.8	94.4	97.8	
はい	18	17 1	5.2	5.6	2.2	
Q06_01_13_媒体_健診中_広報紙						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	189	165 24	54.5	54.8	52.2	
はい	158	136 22	45.5	45.2	47.8	
Q06_01_14_媒体_健診中_回覧板						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	298	258 40	85.9	85.7	87.0	
はい	49	43 6	14.1	14.3	13.0	
Q06_01_15_媒体_健診中_垂れ幕						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	325	283 42	93.7	94.0	91.3	
はい	22	18 4	6.3	6.0	8.7	
Q06_01_16_媒体_健診中_立て看板						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	329	283 46	94.8	94.0	100.0	
はい	18	18 0	5.2	6.0		
Q06_01_17_媒体_健診中_ポスター						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	243	212 31	70.0	70.4	67.4	
はい	104	89 15	30.0	29.6	32.6	
Q06_01_18_媒体_健診中_ユニフォーム						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	308	263 45	88.8	87.4	97.8	
はい	39	38 1	11.2	12.6	2.2	
Q06_01_19_媒体_健診中_ホームページ						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	225	197 28	64.8	65.4	60.9	
はい	122	104 18	35.2	34.6	39.1	
Q06_01_20_媒体_健診中_副読本						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	340	295 45	98.0	98.0	97.8	
はい	7	6 1	2.0	2.0	2.2	
Q06_01_21_媒体_健診中_ロゴマーク						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	343	297 46	98.8	98.7	100.0	
はい	4	4 0	1.2	1.3		
Q06_01_22_媒体_健診中_マスコット						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	339	293 46	97.7	97.3	100.0	
はい	8	8 0	2.3	2.7		
Q06_01_23_媒体_健診中_有名人						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	

	n			%		
	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島	全体	地域別 農村 離島
いいえ	344	298 46	99.1	99.0	100.0	
はい	3	3 0	0.9	1.0		
Q06_01_24_媒体_健診中_かかりつけ医						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	300	260 40	86.5	86.4	87.0	
はい	47	41 6	13.5	13.6	13.0	
Q06_01_25_媒体_健診中_健診ボランティア						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	334	289 45	96.3	96.0	97.8	
はい	13	12 1	3.7	4.0	2.2	
Q06_01_26_媒体_健診中_既存の住民組織						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	267	227 40	76.9	75.4	87.0	
はい	80	74 6	23.1	24.6	13.0	
Q06_01_27_媒体_健診中_その他						
.	3	2 1	0.0	0.0	0.0	
いいえ	277	240 37	79.8	79.7	80.4	
はい	70	61 9	20.2	20.3	19.6	
Q06_02_媒体_健診中_詳細記載						
回答なし	120	104 16	34.3	34.3	34.0	
回答あり	229	198 31	65.4	65.3	66.0	
2	1	1 0	0.3	0.3		
Q06_03_媒体_健診中_評価						
.	60	49 11	0.0	0.0	0.0	
ほとんどない	1	1 0	0.3	0.4		
あまりない	8	6 2	2.8	2.4	5.6	
どちらでもない	69	61 8	23.8	24.0	22.2	
少し大きい	176	154 22	60.7	60.6	61.1	
かなり大きい	36	32 4	12.4	12.6	11.1	
Q06_04_01_健診中_工夫_同時実施1						
.	4	3 1	0.0	0.0	0.0	
2回以上	32	26 6	9.2	8.7	13.0	
1回	12	9 3	3.5	3.0	6.5	
未実施	302	265 37	87.3	88.3	80.4	
Q06_04_02_健診中_工夫_同時実施2						
.	6	5 1	0.0	0.0	0.0	
2回以上	55	47 8	16.0	15.8	17.4	
1回	6	3 3	1.7	1.0	6.5	
未実施	283	248 35	82.3	83.2	76.1	
Q06_04_03_健診中_工夫_追加検査						
.	15	15 0	0.0	0.0		
いいえ	49	42 7	14.6	14.0	14.9	
はい	286	246 40	85.4	85.4	85.1	
Q06_04_04_健診中_工夫_会場追加						
.	19	17 2	0.0	0.0	0.0	
2回以上	160	139 21	48.3	48.6	46.7	

(添付資料 2-2 のつづき)