厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究
分担研究報告書

日本人間ドック学会による報告①

研究分担者　和田　高士
東京慈恵会医科大学総合健診・予防医学センター　教授

研究要旨　公益社団法人日本人間ドック学会では，平成 20 年度の特定保健指導が開始になってから，特定保健指導を実施担当する人材を育成してきた。具体的には，アドバイザー研修，さらにレベルアップするためのブラッシュアップ研修である。講座形式である。しかし特定保健指導も 7 年目に入り問題点が徐々に浮き彫りにされてきた。すなわち実施していても効果につながっていない保健指導施設が少なからずあるということである。効果に結びつかない保健指導を改善するのが研修会の役割として重要であると判断し，より現実的な教育手法，すなわち，実際の特定保健指導をビデオ収録し，それを研修会で放映して受講者間でディスカッションしてもらう方式を今年度完成させた。アンケート調査の結果，このビデオ研修の有効性の高さが確認された。

A．研究目的

公益社団法人日本人間ドック学会では特定保健指導の実施者育成のために，アドバイザー研修（初回）と，よりレベルアップさせるブラッシュアップ研修会（アドバイザー研修修了者）を平成 20 年度より実施してきた。6 年が経過し，研修会の成果を問う時期になった。そこで前年度では，研修会参加者に対するアンケート調査を実施，アンケート結果を分析した結果，ただなんとなく保健指導を行っていても効果に結びつかないという問題点が明らかにされてきた。効果に結びつかない保健指導を改善するのが，研修会の役割として重要であると判断した。そこで，特定保健指導の効果ある手法をより直接的な方法で伝授するビデオを作成し，研修会に採用し，効果判定を行った。

B．研究方法

ビデオ撮影は，平成26年11月に行った。特定保健指導側は経験ある保健師とし，受講者は特定保健指導該当者である一般市民である。特定保健指導の実際をビデオ撮影することで，他の施設はどのように行っているのかを知る，効果のある保健指導とはどういうものなのか，その中でも問題となるところはあるのかなどを含ませた内容とした。撮影したビデオは平成 27 年 1 月 30 日・31 日に開催された第 24 回人間ドック

健診情報管理指導士研修会（アドバイザー研修）で公開された。受講者は 210 名である。職種別内訳は医師 50 名，保健師 100 名, 管理栄養士 41 名, 看護師 19 名である。全員にアンケート用紙を配布し，研修会終了時に回収した。

（倫理面への配慮）

アンケートは無記名とし，解析・公表することを実施の際に了承を得た。解析は，日本人間ドック学会内で行われた。日本人間ドック学会事務局は，日本情報システム・ユーザー協会からのプライバシーマークを付与された機関である。

表 1　日本人間ドック学会関係者へのアンケート

Q1. 今回の研修会全般の印象についてお聞きします。
（A．とても良かった，B．概ね良かった，C．あまり良くなかった，D．全く良くなかった）

Q２．今回の研修会は，あなたの業務に役立つと思いますか。
（A．とても役に立つ，B．概ね役に立つ，C．あまり役に立たない，D．全く役に立たない）

Q３．ビデオ学習（演習）についてはいかがでしたでしょうか。
（A．とても役に立つ，B．概ね役に立つ，C．あまり役に立たない，D．全く役に立たない）

Q４．今後更新のためのブラッシュアップ研修会（5 年間のうちに 2 回以上）にご参加いただくことになります。演習についてはどのような内容をご希望でしょうか。複数回答可
（A．模範ロールプレー，B．実践者としての演習，C．事業統括者としての演習）

C．研究結果

アンケート回答者は 197 名（回収率 93.8%）であった。その職種別内訳を表２に示す。

表２　対象者の職種別内訳

医師	44 名（22.3%）
保健師	96 名（48.7%）
管理栄養士	35 名（17.8%）
看護師	15 名（7.6%）
未記入	7 名（3.6%）

表 1 で得たアンケート調査を解析した結果を図 1-４で示す。

図 1

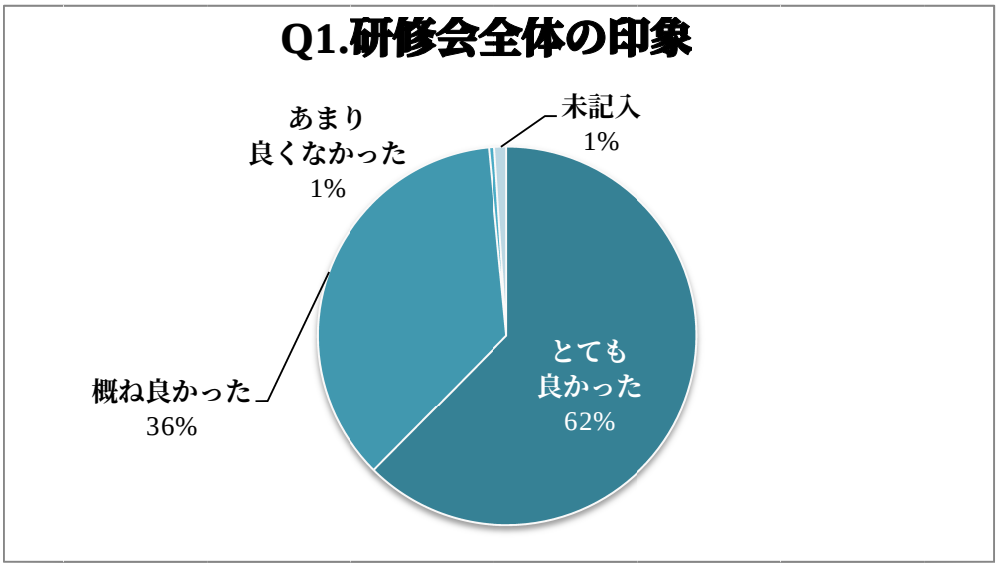


図 2

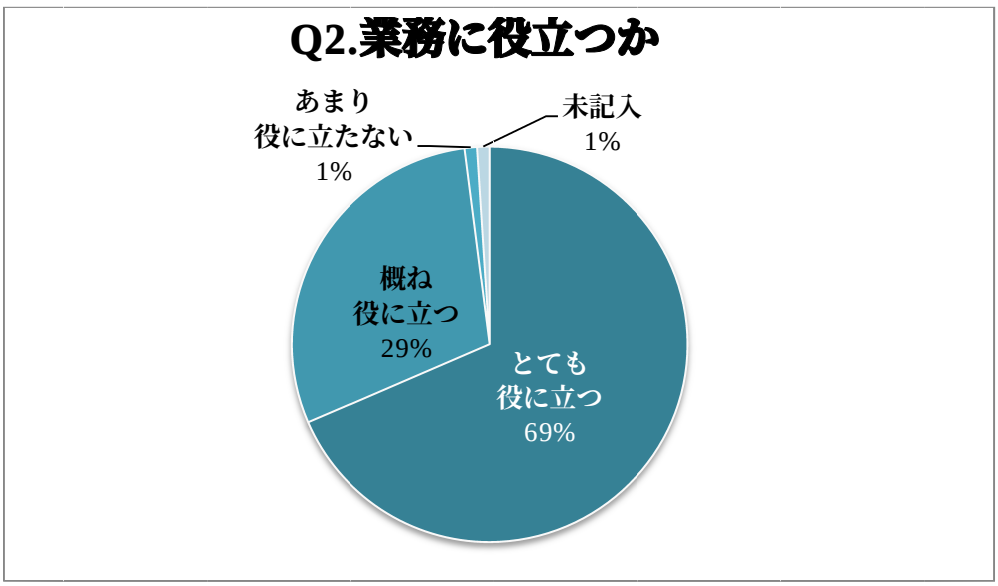


図 3

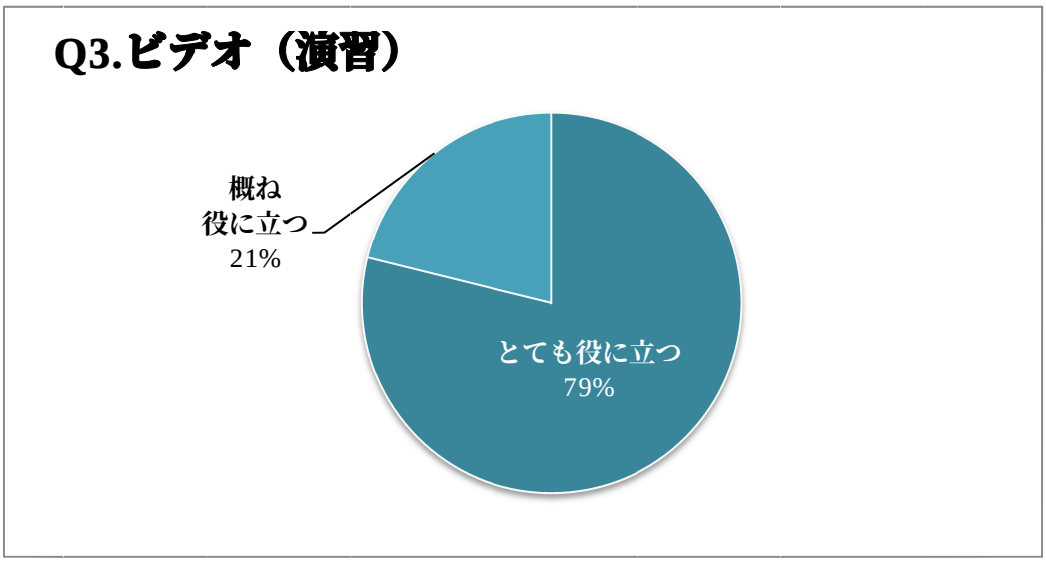
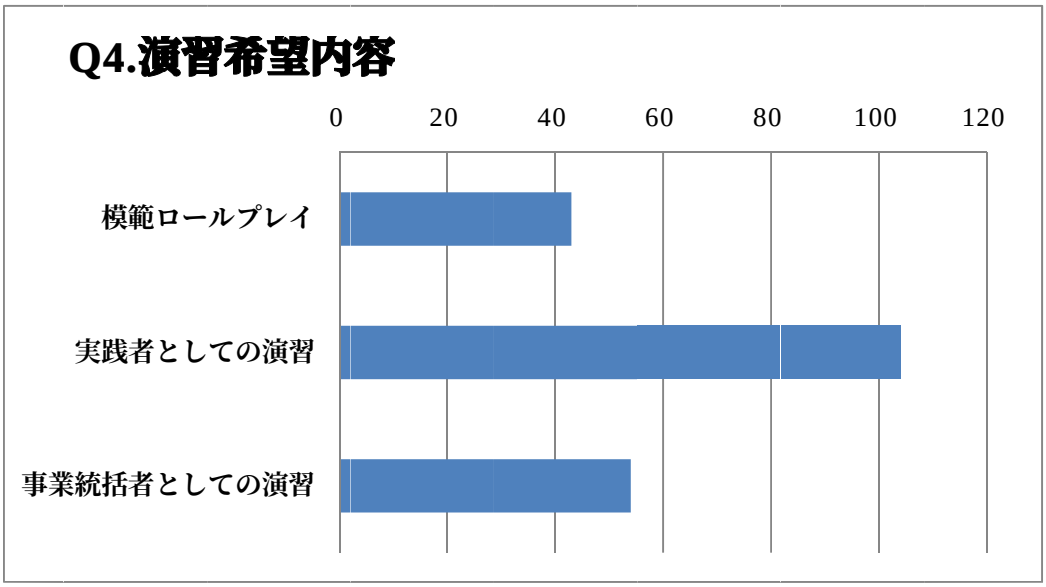

Q3.ビデオ（演習）
概ね
役に立つ
21%
とても役に立つ
79%

図 4


Q4.演習希望内容
0
20
40
60
80
100
120
模範ロールプレイ
実践者としての演習
事業統括者としての演習

D．考察

これまでの研修会では，演習と称して，事例提供を行い，その症例に基づいて 6 名 1 グループとなって，保健指導で話題・課題にしたいポイントを拾い上げ，目標を設定する，最後に講師の方からその症例に対する運動指導，食事指導のワンポンイト講演で締めくくるという形式であった。しかしながら，各施設のこれまでやってきた経験に基づいての意見を出す，場合によってはそれが自己流，有効性が少ないこともあり，またそれを評価することもされてこなかった。その結果，現場ではただなんとなく保健指導を行って効果に結びついてきていない危惧があった。

保健指導効果を引き出すプロセスとして，行動変容の重要性の理解→アセスメント→行動目標の設定（効果につながり実現性の高い目標）→指導者との約束が重要であり，特定保健指導（メタボ対象）では，エネルギー収支に着目した行動目標がきちんと立てられているかどうかが効果に直結する。

これまでの研修会での症例検討をグループ検討している現場を監督してきた側からすると，受講者が効果の低いアドバイスを提言していることも少なくなかった。これまでの研修会を受講しても，他処の指導方法の実際を知ることは無く，勉強した知識を個々の力量にまかせて行われてきた。

そこで，今年度は，模範に近い特定保健指導の実際をビデオ録画（助成金使用）し，この動画を研修会で放映し，討議する方法を導入した。受講者のアンケート調査の結果，研修会全体は「とても良かった」62%に対して，ビデオ演習は 79%とはるかに高い結果が得られた（図 3）。今後の演習希望（図 4）も，これまで行てきた模範ロールプレーよりも，実践者としての演習を希望する者が 2 倍以上あり，より実際的なものを希望していることが明らかにされた。

今年度の補助金は極めて効果のある使い方ができたと考えられた。

E．結論

これまでの日本人間ドック学会の特定保健指導の指導者育成事業で，効果に結びつかない研修生を生み出してきた問題点を克服するために，特定保健指導の実際のビデオを作成，研修会で放映し，それに対して良い点，不足している点を議論するという新たな方式を導入した。その結果，きわめて満足度が高い評価が得られた。これが今後の指導の現場で生かされ，効果をあげさせる特定保健指導実践者が誕生していくものと期待される。

F．健康危険情報

なし

G．知的財産権利の出願・登録状況

なし

協力委員
津下一代
あいち健康の森健康科学総合センター
秋元順子
医療法人社団こころとからだの元氣プラザ
奥田友子
一般財団法人京都工場保健会
佐藤さとみ
東京慈恵会医科大学附属病院
新橋健診センター