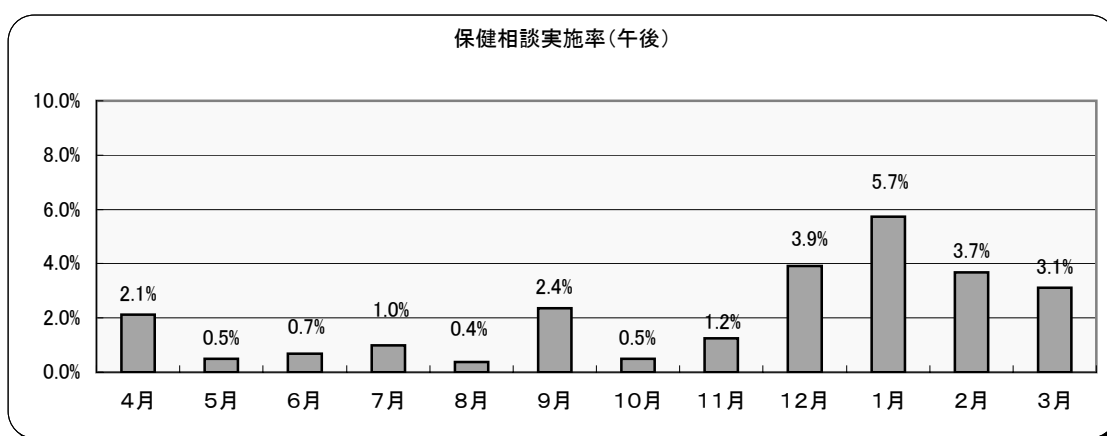
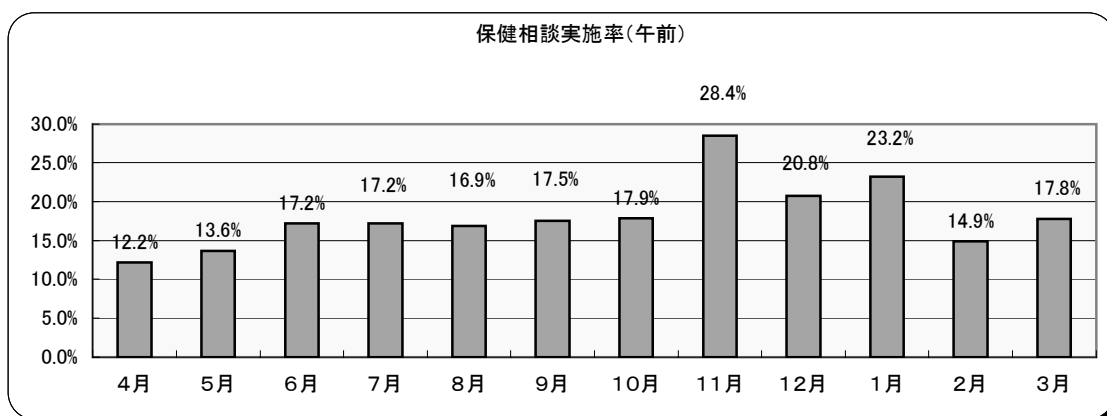


## 〔Ⅳ〕部門別活動状況

### 保健指導科

#### ①保健相談(1日人間ドック、2日人間ドック受診者対象)

施設内保健相談実施者は40～50歳代が中心となっている。相談内容は多い順に血中脂質、身体計測(肥満)、腹部超音波、血圧、糖尿病、肝機能の健診結果に基づいたものであり、生活習慣病に関連した内容が主である。その他健診項目以外の相談内容は禁煙やストレス、睡眠、腰痛、便秘などが含まれている。来年度は現在着目されているメタボリックシンドロームに対応した保健相談の拡大も行なっていきたいと考えている。



#### ② 訪問保健指導・産業医関連業務

今年度は以前から作成していた企業の年度別健康診断結果統計表の活用として、保健師が実際に企業を訪問し説明する事業を行なっている。保健師が営業部と同行し、総務担当者や健康管理に従事されている方に対して企業の特性に応じた健診結果説明を行なった。統計表の作成は11社、そのうち4社に訪問説明を実施。来年度は統計作成ソフト導入予定に伴い統計作成件数の増加が予測される。来年度も引き続き健康づくりへの啓蒙をすすめていきたい。

企業に対する保健相談は健診事後指導を主として実施。その他に今年度は従来の健診結果に基づいた保健相談のスタイルから発展させ、はじめから健診の中に保健相談を組み込み、健診結果だけではなく個人の健康問題が解決できるよう柔軟な保健相談を展開した。

訪問指導		相談件数	業務内容
年間 8 回	北海道職業能力開発大学校	相談 15 名 講話 12 名	健康相談、救急箱点検、健康講話、産業医巡視等の訪問
10 月 12・13 日	北ガスジェネックス	20 名	健康施策(個別健康相談)
1 月 23・24 日	テルモ	12 名	健康相談

＜産業医契約外の訪問保健指導＞			
日程・企業名		相談件数	業務内容
毎月 2 回	富士通サポート&サービス株式会社	面談 54 名・メール 25 名	保健師業務 (健康相談・健康施策支援)
9 月 9 日	ソニーマーケティング 1 回目	5 名	訪問保健指導
10 月 25 日	ソニー生命(札幌)	4 名	訪問保健指導
10 月 27 日	ソニーマーケティング 2 回目	7 名	訪問保健指導
11 月 8 日	ソニー生命(旭川)	6 名	訪問保健指導
11 月 15 日	ソニーマーケティング 3 回目	2 名	訪問保健指導
11 月 16 日	ザ・ウィンザーホテル洞爺		2004 年度健診結果集計+結果報告、保健指導打ち合わせ
12 月 1 日	オンワード樫山 1 回目	10 名	訪問保健指導
12 月 8 日	オンワード樫山 2 回目	12 名	訪問保健指導
1 月 17 日	ソニーマーケティング 4 回目	4 名	訪問保健指導

### ③その他（健康講話・原稿作成・統計作成・勉強会・研修会等）

その他の業務として健康講話、原稿作成、統計作成などを行なった。また個人のスキルアップとして北海道産業保健推進センター主催の研修会を中心に積極的に参加し学習を深めた。（産業カウンセリング入門講座、メンタルヘルス事例研究会など）

期間	項目	目的
7 月 20 日	ポリテク銭函 講話	メンタルヘルス
7 月 28 日	運動指導科学習会 講話	生活習慣病とは
9 月 14 日	QMS 学習会 講話	メタボリックシンドロームとは
3 月 22 日	ポリテク銭函 講話	職場の人間関係について
随時	健康情報リーフレット作成	健康情報の提供
随時	えん原稿作成	健康情報の提供
1 月	手稲溪仁会依頼統計作成	2004・2005 年肝炎統計作成
3 月	検査科研究用統計作成	2004 年度肝炎・超音波統計作成
	sai原稿作成	隠れ肥満について
	サラネット原稿作成(2 回)	保健指導科業務、内臓脂肪型肥満について
年間 23 回	研修参加	メンタルヘルス、糖尿病、カウンセリング講座等

## 運動指導科

平成 17 年度活動報告

### 1. 生活習慣病外来者運動指導

2 年目となった生活習慣病外来受診者のトレーニング利用も定着し、コンスタントに来室されている方々では、良好な効果もみられている。Dr.と 3 指導科との連携により、個別データを基に数値に影響させる運動療法の提供を実施し、効果確認を行っている。

### 2. 健診フォローシステム

健診受診者を対象に以下事業を実施している。

#### (1) 健診受診者体力測定

健診受診者の健康(活動)体力面での測定を実施。

#### (2) 健診受診者フォロー

健診受診後 1 年以内に当トレーニングルームを利用出来る健診後フォローシステムである。毎月ロコミやチラシ効果による新規登録者を確保し、個別メニュー作成の上、健康の維持増進と疾病予備軍の予防を目的としている。単独だけではなく、ご夫婦やグループでの来室も目立った状況がみられた。

#### (3) 産業医契約企業運動指導

産業医契約企業に運動の取り組みに対する必要がある場合に対し、保健師と協力し運動講義および運動指導を実施。

### 3. 委託および外部運動指導事業（平成 17 年度 市町村・団体運動指導委託事業実施一覧 参照）

#### (1) 市町村・団体委託事業運動指導

石狩市から始まり、南空知では長沼町を起点に南幌町・厚真町・日高町(門別)の職員常駐委託事業の他、教室形態や単発での介護予防教室や健康教室を実施。自治体保健福祉課等とのチーム活動にて、地域支援と介護予防・医療費削減に貢献するよう運動指導部門を担当。前年度に引き続きパワーリハビリ教室も地域、本数共に大幅に増加。奈井江町では通年週 2 回の往来により高参加率の確保と、運動継続の定着という実績を挙げた。

#### (2) 産業医契約・健診企業フォロー運動指導

契約運動指導に対し、健康保健組合の依頼に応じ運動講義・指導の実施を行った。

# 平成17年度 市町村・団体運動指導委託事業実施一覧

## (1) 施設内事業

名称	対象	人数	内容
健診体力測定	健診受診者の希望者	3367	健診受診時の行動体力のテスト(心肺持久力・筋力・筋持久力・柔軟性の測定診断)
健診事後フォロー	健診受診事後	2337	健診後の生活習慣病予防を中心としたトレーニングルームでの運動指導
生活習慣病外来運動療法	生活習慣病罹患者	602	生活習慣病外来患者様の運動療法

## (2) 産業医契約・健診企業フォロー運動指導

名称	対象	回数(日数)	内容	
北海道職業能力開発大学校	産業医契約運動指導	職員	3	オフィスワークと運動をテーマに肩こり・腰痛予防ストレッチ・筋力トレーニング実施
富士通サポート&サービス株式会社	体力測定	〃	1	体力測定
私学共済			1	

## (3) 市町村・団体委託事業

委託先	名称	対象	回数(日数)	内容
長沼町	総合保健福祉センター運動指導委託	町民および近隣市町村住民	304	総合保健福祉センターの運動施設において運動指導業務・レスンスプログラム・健康教室運動指導
	健康フェスタ・他単発教室	長沼町町民	15	長沼町イベントおよび町民に対する体力測定・健康指導
	お元気クラブ	高齢者	38	介護予防・生活習慣改善事業を目的とした健康教室
溪仁会新琴似デイサービス	パワーリハ	デイサービス利用者	31	パワーリハビリ機材を使用しての介護予防を目的とした運動指導
溪仁会新琴似ファミリークリニック	生活習慣病外来	ファミリークリニックに通院中の生活習慣病患者様	12	医師の運動処方箋に基づき運動カウンセリングと実践指導
白石在宅介護支援センター	白石すこやかクラブ	65歳以上介護認定無しの方	12	健康講話、チェアピクス、筋力トレーニング、転倒予防体操、ストレッチなどを実施
白石区	白石区婦人部	婦人部加入者	1	健康講話や運動実践を行い、地域へ健康を波及する事を目的とした健康教室
	白石区老人クラブ連合会	白石区老人クラブ連合会加盟者	2	健康講話、チェアピクス、筋力トレーニング、転倒予防体操、ストレッチなどを実施
古平町	転倒骨折予防教室	一般町民	3	疾病改善・肥満解消・腰膝痛予防と体力増進を目的とした運動講話と指導
新十津川町	筋力アップ教室	一般町民 主に高齢者(60~70歳代)	30	高齢者への筋力トレーニングを中心に実施。ボディーウエイトの他、ダンベル・チューブ・タオルを利用し同施設のウエイトマシン機器活用し筋力低下防止
	リフレッシュスクール A	育児中主婦	3	幼児・学童の若い母親に対し、自分の健康管理と家族の健康管理を学びながら運動の実践を行う
	リフレッシュスクール B	〃	1	
	職員運動指導	新十津川町職員	1	
	高齢者新十津川学園	老人クラブ員	3	授業講義に健康管理および介護予防の運動の知識・効果と運動実践
厚真町	総合ケアセンター運動指導委託	町民および近隣市町村住民	292 252	総合保健福祉センターの運動施設において運動指導業務・レスンスプログラム
		高齢者・疾患予備軍	51	生活習慣病予防・パワーリハビリ・転倒予防教室の実施
		健康診断受診者	16	生活習慣病改善の健康教室指導
		メタボリックシンドローム	9	国保ヘルスアップ事業
門別町	運動指導委託事業	町民および近隣住民	307	運動施設において運動指導業務・レスンスプログラム・健康教室運動指導
	はつらつ教室	高齢者	40	町民の健康づくりや閉じこもり予防を目的とした週1回通年の健康教室
	日高町健康教室	高齢者	8	介護予防事業の一環である機能訓練と高齢者大学での健康教室

委託先	名称	対象	回数 (日数)	内容
石狩市	フリープラン	一般市民	254	総合保健福祉センターの運動施設において運動指導業務
	ヘルスアップ教室	健診等で経過観察者 および一般市民	13	病態の予防改善の為に保健講義・栄養講義と共に運動の講義と実践
	骨の健康アップヤングコース	18～39歳までの女性	2	骨量の低下を防ぐ事生活習慣が目標。体力測定や健康運動講義・エアロ・筋トレ指導
	ゆったり運動コース	60歳以上の市民	2	高齢者の健康づくり教室での運動講義指導(陸上の運動担当)
	食生活改善推進協議会	食生活改善推進委員	1	推進委員への健康づくり講義・指導
	フレッシュアップコース	18～59歳までの女性	2	女性特有の体調変化にたいする対処方法などの実践。
	石狩市体育協会運動指導	60歳以上の高齢者	3	大学と協力し高齢者の筋力アップを中心に健康運動の実践。
由仁町	生活習慣病予防教室	疾病予備軍	16	生活習慣病疾病予備軍による健康講話・在宅での運動方法指導
	夜間エアロビクス教室	一般町民 比較的若年層	5	湯に町民対象夜間エアロビクス教室
	健康づくり教室三川コース	三川地区町民	5	三川地区町民対象エアロビクス教室
	健診事後事業	町民健診要指導者	2	町民健診での要指導者に対する個別指導・疾患別指導
穂別町	健康得だね教室	一般町民	23	町民健診後のフォロー事業啓蒙運動
三笠市	ハツラツ転倒予防塾	65歳以上転倒経験のある方、 歩行が不安定である方	9	運動のち高齢者への転倒予防事業。筋力トレーニングと有酸素運動を中心に実施。
南幌町	足腰ジャンジャン教室・再会教室	65歳以上の高齢者	80	運動のち高齢者への筋力トレーニングを中心に実施。ボディーウエイトの他、ダンベル・チューブ・タオルを利用
	スポーツセンター運動指導	一般町民	219	スポーツセンター利用者へのプログラム作成と運動アドバイスおよびエアロビクスなどのレッスン
	血液サラサラ教室	健診等で経過観察者 および一般市民	7	高脂血症者を中心に改善のための運動講義・指導
	その他老人会指導	高齢者住居・老人会	12	転倒予防を中心とした健康づくり運動指導の実施
中川町	水泳&ストレッチ教室	小学生・一般町民	5	小学生の水泳指導・一般町民への講座
奈井江町	高齢者体力づくり教室 (養成事業)	65歳以上・要介護認定非該当～要介護1、その他保健指導医が認めた者	3	マシンを活用した筋力トレーニング・ストレッチングによる介護予防事業。3ヶ月の養成講座
	高齢者体力づくり教室 (開放事業)	体力づくり教室にて3ヶ月間 トレーニングを実施した高齢者	47	養成講座を修了した高齢者を対象にした、トレーニング室の開放事業。 筋力トレーニング・ストレッチング・バランストレーニング
	健康づくり アドバイスフロア	一般町民	48	転倒予防を中心としたトレーニングマシーンの指導、アドバイス、バランス改善のマット体操指導
追分町	健康づくり教室事後教室	一般町民	2	健康づくり運動講座・運動実践
	高齢者大学 ウォーキング講座	町内健康教室参加者	1	転倒・骨折予防の知識と冬場のウォーキングに関する講話と実践
早来町	家族の健康を守る集い	一般町民	1	健康づくり運動講座・運動実践

※記載順不同

【2005 年度栄養指導科活動実績報告】

月	外来指導		個別指導			栄養相談			企業訪問		セミナー		原稿・外部講義・その他
	初回	再来	個別指導	人数	トライアル	初回	フォロー	%	企業名	人数	企業名	人数	
4月	1	3	新琴似(2)	10	4	47	37	30.5	防衛庁(3)	7			ドッグ学会エントリー
5月	1	3	新琴似	9	4	44	36	20.7	防衛庁(3)	4			QMS基礎研修講師 QMSステップアップ研修
6月		1	新琴似	9	4	86	72	21.4	防衛庁(3)	1	オーク設備	20	サラ原稿 QMS基礎研修後半
7月		2	新琴似	11	2	97	52	23.4	防衛庁(3)	11	日高漁協	140	溪仁会研修会
8月		2	新琴似	6		40	37	26.3	防衛庁(3)	5	ポリテク	4	MCMリーダー研修 第46回日本人間ドッグ学会
9月		1	新琴似	11	3	61	49	19.4	防衛庁(3)	4			アンケート実施
10月		2	新琴似	11	1	44	50	18.6	防衛庁(3)	15	新十津川	23	肥満学会・溪仁会研修会・ 禁煙マラソン・新十津川
11月		2	新琴似	10	2	67	63	23.2	防衛庁(3)	18	東洋製罐	11	溪仁会発表会 東洋製罐調理・講話
12月		3	新琴似	10	1	36	43	23.2	防衛庁(3)	8			BSC研修会 手稲栄養士勉強会
1月		1	新琴似(1回)	5	1	24	24	24.5	防衛庁(3)	7	私学共済	11	MCMリーダー研修 組織変更
2月		2	新琴似(1回)	4	2	29	34	22.3	防衛庁(3)	4	三越 漁連 石狩	78 87 28	相談中止(半日7回・1日8 日)
3月		0	新琴似	13	0	49	55	16.1	防衛庁(3)	5			運動指導科勉強会 溪仁会グループ栄養士研修会
計	2	22		109	24	624	552	22.5		89		402	

2005 年度栄養指導科運営目標

今年度は肥満・糖尿病予備軍まで相談対象者拡大して実施し、今後のフォロー活動の為の基盤作りとして活動しました。

【栄養指導科活動方針】

1. 施設内サービス拡大

新規相談者:700 名・フォロー:400 名でスタートしたが上期ヒヤリングより途中修正実施で新規相談者:600 名・フォロー500 名へ修正で新規・フォロー伴に目標達成  
新規 624 名(104%) フォロー552 名(110%)

2. 施設外サービスの拡充

防衛庁訪問毎月 3ヶ所継続訪問(1 月のみ 2 箇所):89 名相談実施  
企業依頼のセミナー実施:9 社(402 名)  
新琴似クリニック訪問指導:109 名実施

### 3. フォロー活動の質、量の充実

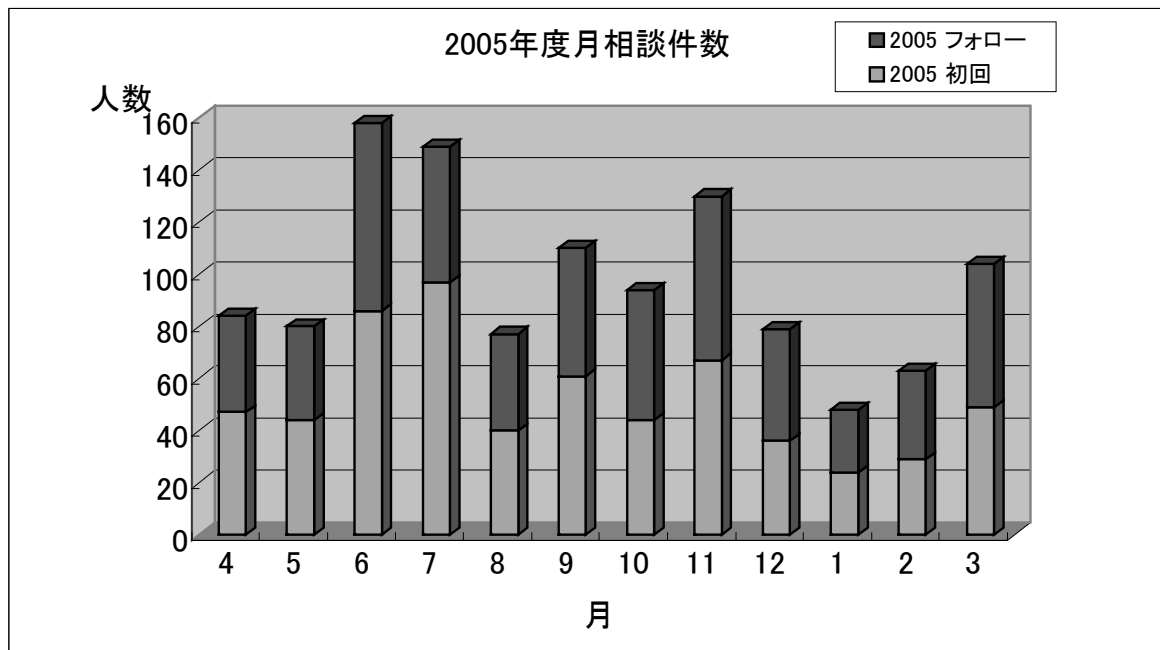
糖尿病療養指導士の研修や NCM リーダー研修参加を積極的に行い相談業務へ活用できるスキルアップを図る

**栄養指導科理念:**常に利用者様個々に合わせた相談業務(栄養ケア)を通して健康増進・疾病予防に努める

BSC を活用して栄養指導科業務分析実施→2006 年度マップ作成

NCM を組み入れた相談業務の見直しと栄養士業務の見直しを実施→3 月 1 名増員

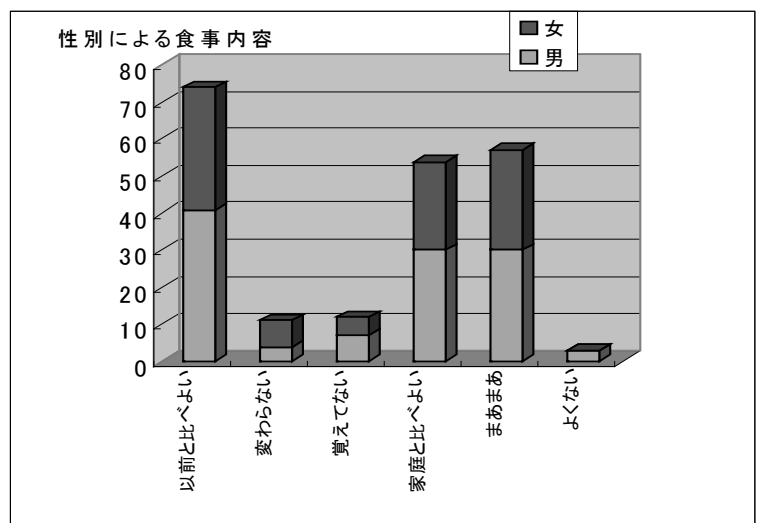
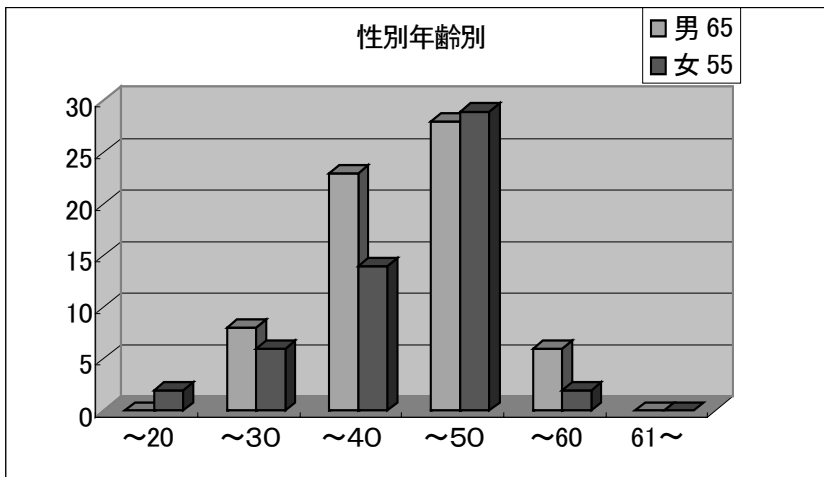
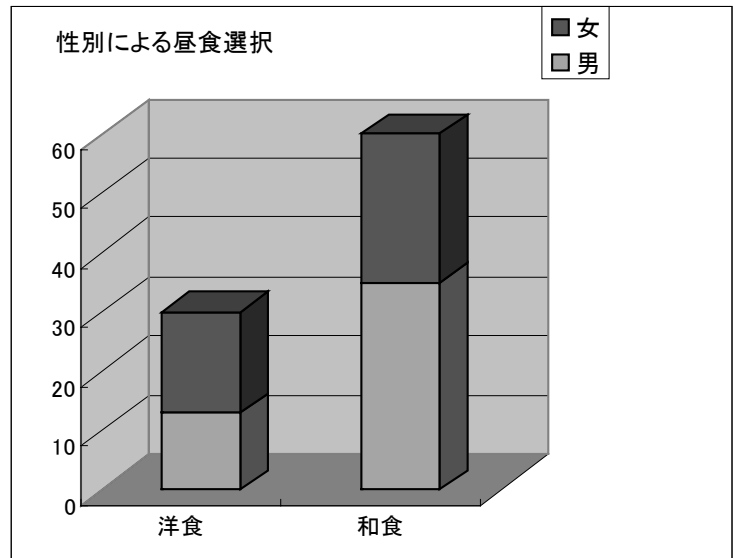
栄養指導科理念:常に利用者様個々に合わせた相談業務(栄養ケア)を通して健康増進・疾病予防に努める			
SWOT分析	外部環境因子		
	(3)機会 (opportunity)	(4)脅威 (Threat)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病やメタボリックに対する予防策など活発化</li> <li>個人の健康志向が高まっている</li> <li>指導相談業務の務独立化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診費用の減少</li> <li>個人負担の増加</li> <li>マンパワー不足による業務の煩雑化</li> <li>IT化の遅れ</li> </ul>	
栄養指導科内分析	<b>(1)強み (Strength)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>相談業務の定着化</li> <li>専任スタッフがいる</li> <li>運動施設がある</li> </ul>	<b>機会に対して強みを活用する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病外来の強化</li> <li>メタボリックを対象としたオプションの開発</li> <li>個別相談の充実</li> </ul>	<b>脅威に際して、強みで差をつける</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>リピーターの確保強化</li> <li>メタボリックなどニーズに合わせた企画提案</li> <li>3指導科の協力体制の強化</li> <li>施設内外の業務の積極的取り入れ</li> </ul>
	<b>(2)弱み (Weakness)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>常勤医師・管理栄養士が不足</li> <li>他職種との連携</li> <li>媒体など不足</li> </ul>	<b>弱みを補強して機会をとらえる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>業務見直しと管理栄養士補充</li> <li>媒体の有効活用</li> <li>他職種とのコミュニケーション教科</li> </ul>	<b>脅威が弱みに結びつくリスクを避ける</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>人員補充と教育</li> <li>システムの見直しによる業務の簡素化</li> </ul>



#### 4. アンケート実施(レストランメニューについて)

アンケート配布 409 名中回収 119 名(回収率 30%)

年齢	男性	女性
～20	0	2
21～30	8	6
31～40	23	14
41～50	28	29
51～60	6	2
61～	0	0





## 5. 資質向上

教育・研修項目	実施予定	実施内容	実施日
糖尿病療養指導士単位研修会	4月	北海道 CDE スキルアップセミナー	4/2
溪仁会グループ臨床栄養研修	4～5月	消化器病センター研修(手稲)	5/27
糖尿病療養指導士単位研修会	6月		欠席
NCMリーダー研修	7・1月	NCMリーダー研修	08/05～08・ 1/06～09
日本人間ドッグ学会	8/25・26	学会発表	8/25・26
日本肥満学会	10/13・14	協同発表者で参加	10/13・14
ISO 研修会	4/22	コンプライアンスについて	4/22
グループ外研修	10/02	禁煙アドバイザー養成研修	10/02
溪仁会グループ臨床栄養研修	12/15	NCM について	12/15
溪仁会研修	7/05	保健・医療・福祉における社会貢献活動は	07/05
溪仁会研修	10/13	BSC の概要と導入	10/13
溪仁会発表	11/5	溪仁会発表	11/5
溪仁会研修	12/03・04	BSC 実践・作成セミナー	12/03・04
溪仁会研修	12/14	公益通報保護法について	12/14
健康運動指導士単位認定研修	12/17	地域でできる寝たきり予防	12/17
溪仁会グループ臨床栄養研修	1/31	NCM の現状	1/31
運動指導科勉強会	1/28	転倒予防について	1/28
溪仁会グループ臨床栄養研修	3/27	これから必要とされる栄養士像	3/27

6. 2004年と2005年連続受診者での検査結果推移

連続受診者相談実施者				
男性=170 女性=130	2004年		2005年	
性別	男性	女性	男性	女性
体重(Kg)	69.5±8.5	54.7±8	69.5±8.8	54.8±7.9
BMI(Kg/m <sup>2</sup> )	23.7±2.6	21.9±3.3	23.7±2.6	21.9±3.2
体脂肪率(%)	22.1±4.5	26.4±5.6	22±4.9	26.5±5.6
収縮期血圧(mmHg)	117±13.7	109±16.5	118±13.4	111±14.9
拡張期血圧(mmHg)	77±10.9	70±9.9	77±13.4	70.9±9.4
γ-GTP(mu/ml)	66.3±72.6	27.5±22.9	66.9±21.9	26.2±19.8
尿酸値(mg/dl)	6.3±1.2	4.2±0.8	6.1±1.2***	4.2±0.8
血糖値(mg/dl)	99.5±13.7	90.7±9.8	93.8±13.6***	86.4±0.8***
中性脂肪(mg/dl)	135.5±94.5	80±47.5	141.5±101	80.9±47.5
総コレステロール(mg/dl)	209.3±36	208.4±36.6	208.8±34.8	207.4±33
HDLコレステロール(mg/dl)	54.4±15	67.2±14.2	54.9±15.7	66.1±14

\*\*\*P<0.01

連続受診者非相談実施者				
男性=4338 女性=2193	2004年		2005年	
性別	男性	女性	男性	女性
体重(Kg)	68.4±9.7	53.2±7.8	68.5±9.8*	53.3±7.8*
BMI(Kg/m <sup>2</sup> )	23.6±3.0	21.4±3.0	23.7±3.0***	21.5±3.0*
体脂肪率(%)	21.4±4.7	25.6±5.6	21.5±4.8***	25.7±5.6***
収縮期血圧(mmHg)	119±15.2	110±15.1	119±15.6	110±15.7
拡張期血圧(mmHg)	77±10.5	70±10.3	77.2±10.6	70±9.9
γ-GTP(mu/ml)	63.5±67.8	26.2±26.2	64.5±79.2	25.9±28.1
尿酸値(mg/dl)	6.1±1.2	4.4±0.9	6.0±1.2	4.3±0.9
血糖値(mg/dl)	98.2±16.4	90.9±10.3	93.2±15.8***	86.8±11.3***
中性脂肪(mg/dl)	128.4±85.1	80±60.5	127.7±87.8	77.4±46.8
総コレステロール(mg/dl)	206.8±33.4	206.4±35.9	205.5±33	206.1±35.1
HDLコレステロール(mg/dl)	54.7±14	68.3±15.1	54.6±13.8	67.8±14.9***

\*P<0.05

\*\*\*P<0.01

## 総括

2005 年度は、2006 年度開始予定の新メニュー(メタボリック)の準備と他部署との連携強化のための情報収集と準備で1年間が終了。栄養相談では2004年度より新規受診者の栄養相談を実施し今年度はフォローをポイントとして実施結果フォローが大幅に増加しました。

栄養指導科の理念策定し、栄養相談を栄養ケアと位置付けて相談の評価が出来る体制作りの環境を整えることが出来ました。今後は、メタボリックシンドロームをポイントとして腹囲測定の標準化や内臓脂肪測定と相談の標準化に向け関連部署との連携が課題となっています。