

目的

当財団は武蔵野市立保健センター内にあり市より委託を受け、武蔵野市国民健康保険被保険者(20,894人)の特定保健指導を実施している。効果的な特定保健指導を実施することを目的に、平成20年度の特定保健指導実施者について参加者の特徴を把握し、今後の支援方法について検討をした。

方法

1. 対象者

武蔵野市国民健康保険加入者40歳～74歳全員へ健康診断受診票を市健康課より送付した。特定健診は市医師会により個別で実施された。

平成20年度特定健診受診者(受診者11,357人、受診率54.0%)より、特定保健指導対象者が抽出・階層化された対象者データ(積極的385人、動機付け1092人)を市より委託を受けた。

2. 対象者の選出

心疾患・脳血管疾患の既往がある者、血圧・血糖・LDLコレステロール値があきらかに治療域にある者を除き、若年者より優先的に選出した。

特定健診後より服薬治療が開始された者は除いた。

3. 対象者への通知

【積極的支援】すべて個別に日時を指定した利用券代わりの案内文を郵送した。指定日時に来所のない者には再度別の日時を指定して通知した。個別支援の支援者は一人のスタッフが固定で担当した。

【動機付け支援】当初は積極的支援と同様に初回はすべて個別面談とし、日時指定をして通知した。グループ支援の実施を検討するため、2月以降に利用券を発行した151人のみ、初回グループ支援も案内した。

【支援体制】保健師・管理栄養士スタッフが2～4名常駐し、平日日中はいつでも利用可能。

平日は週に1回、夜間17時～20時、休日は月1回土曜日9時～17時に開所し事前予約制で個別に実施した。

5) 体重減少率からみた、血液検査値及び血圧変化量の比較

(n=75 積極的支援 血液検査希望者のみ)

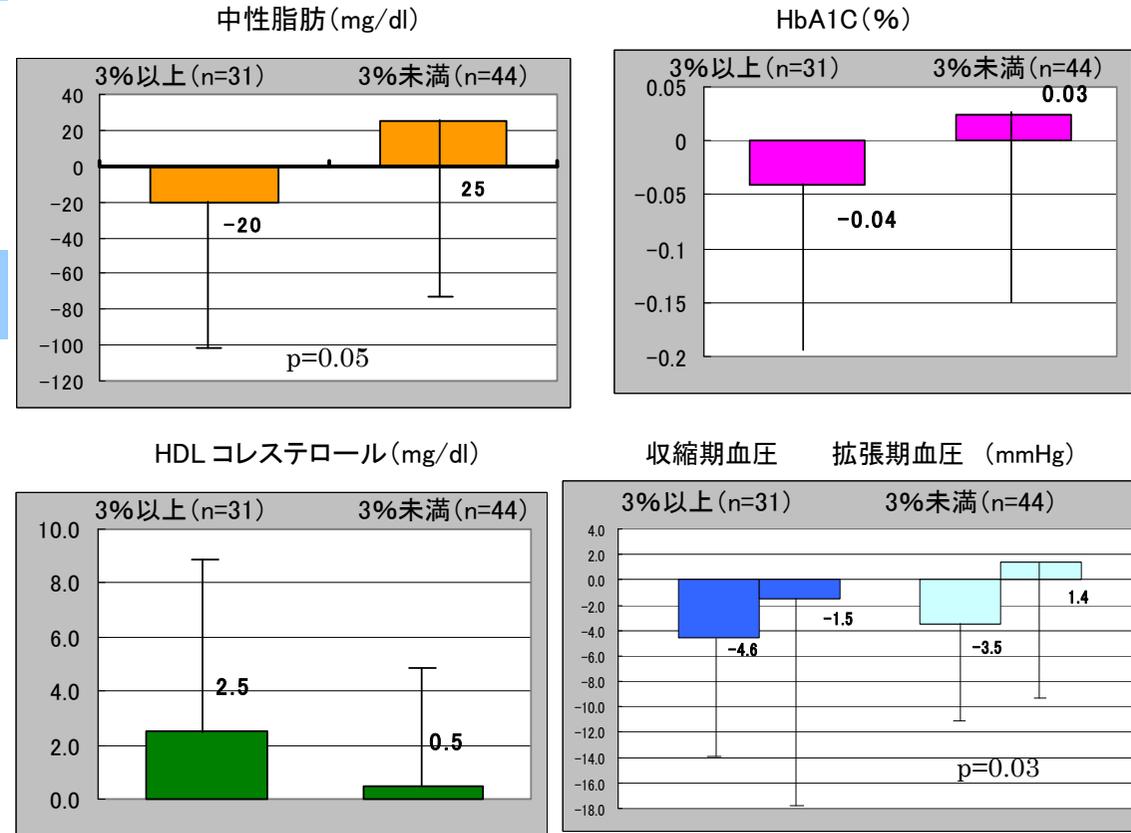


図 7,8,9,10 体重が3%以上減少した者と3%未満の者で血液検査及び血圧変化量を2群比較

考察

- 面談は参加者の日時変更の利便性を考え、すべて個別支援とした。しかし動機付け支援については参加者の多くが65歳以上であり、開催日の限られる集団支援でも日程の都合がつきやすいと考えられた。若年者は個別支援を案内し、65歳以上には集団初回支援を案内するなど、対象の生活背景を考慮した呼び出しを工夫する。

4. 支援の流れ

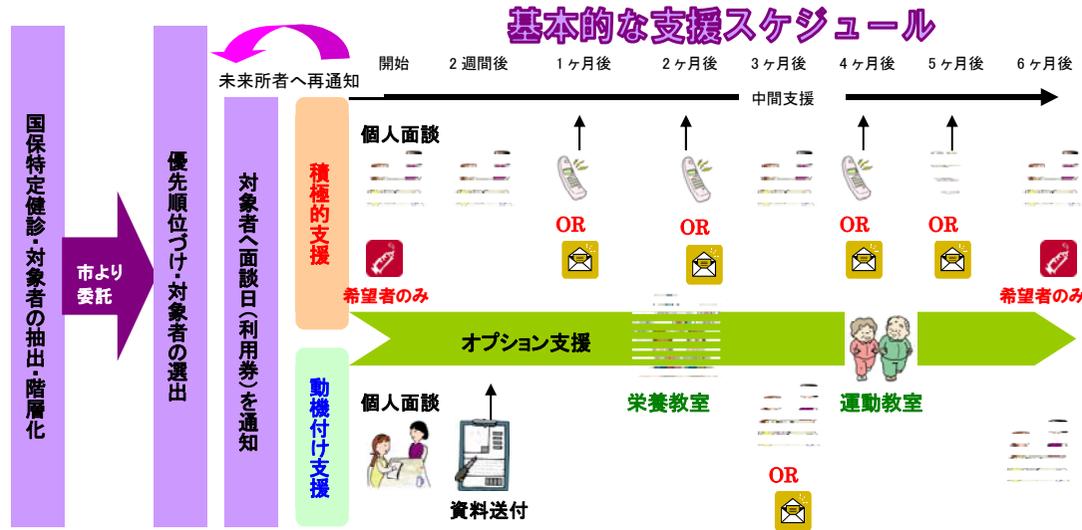


図1 特定保健指導の流れ

結果

1. 参加者の概要(平成20年9月～21年6月利用者)

- 1)参加人数：積極的支援 95人(24.7%)・動機付け支援 291人(26.6%)
 2)6ヶ月終了率：積極的支援 85人(89.5%)・動機付け支援 264人(90.7%) 資格喪失を含む

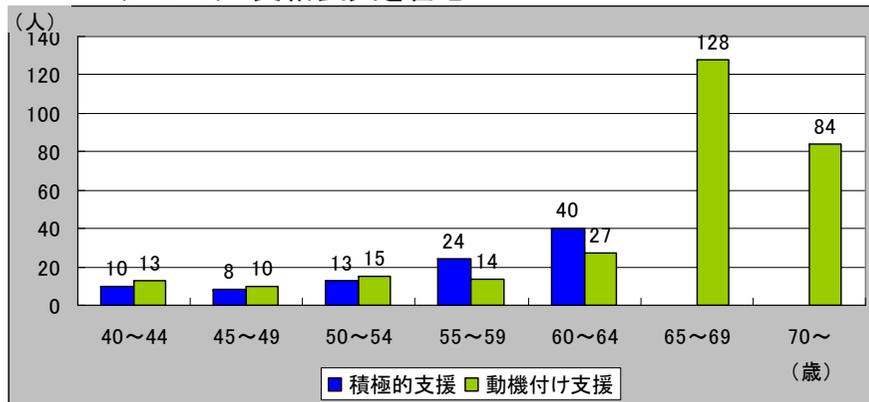


図2 保健指導参加人数(年齢構成別)

- 積極的・動機付け支援ともに平均体重が有意ではないが減少した。積極的支援(平均 320 ポイント)では開始時体重より 3%以上減少した者の割合が動機付け支援より高く、支援回数が頻回であることが体重によい影響を与えたと考えられる。特定保健指導だけでは提供できる支援に限られるため、地域施設や既存の保健事業などの活用でポイント以外の支援も積極的に情報提供していく。
- 体重が 3%以上減少した者では 3%未満の者より中性脂肪、拡張期血圧が有意に改善していた。HDL コレステロール、HbA1C、収縮期血圧でも改善傾向が見られた。HbA1C と HDL コレステロールについては基準値内での改善であるため、有意差があらわれにくいことも考えられる。開始時体重の 3%以上の改善が得られるような行動目標の設定が必要である。具体的な消費カロリーを示す媒体を用意するなど、指導者間での支援を統一する。

まとめ

特定保健指導の改善効果を得るためには体重を 3%以上減少させる必要性があり、支援回数が多いほうがよいことが示唆された。しかし契約ポイント内(180 ポイント)では十分な支援回数を得られにくいこと、地域施設の活用や既存の保健事業の利用を促すための情報提供を積極的にしていくことが重要で、そのためには関連部署との連携が必要である。

また、6ヶ月後に体重増加した者には精神疾患や障害をもち、本来の特定保健指導の効果を目標にすることが難しい者もあった。参加者が最も必要としている支援を提案できるよう、市関連機関との調整を行っていく。

3) 身体計測値の変化

積極的支援

表 1 参加者の身体測定値(積極的支援)

| | 体重 kg | | 腹囲 cm | | 収縮期血圧 mmHg | | 拡張期血圧 mmHg | |
|------|-------|------|-------|------|------------|------|------------|------|
| | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 |
| 平均値 | 72.1 | 70.5 | 91.3 | 89.7 | 130 | 127 | 82 | 81 |
| 標準偏差 | 9.9 | 10.1 | 6.7 | 7.3 | 15 | 14 | 10 | 10 |
| p値 | 7.88 | | 2.13 | | 0.02 | | 0.27 | |

対応のあるt検定
n=85

動機付け支援

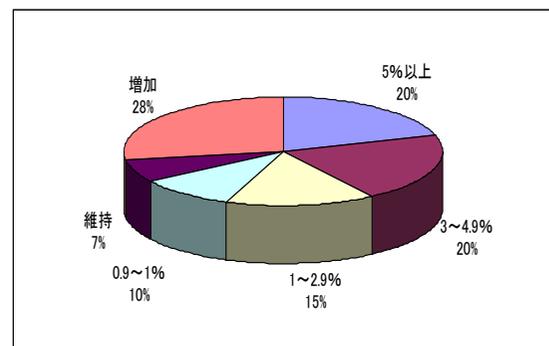
表 2 参加者の身体測定値(動機付け支援)

| | 体重 kg | | 腹囲 cm | | 収縮期血圧 mmHg | | 拡張期血圧 mmHg | |
|------|-------|------|-------|------|------------|------|------------|------|
| | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 | 開始時 | 6ヶ月後 |
| 平均値 | 67.4 | 66.1 | 90.7 | 90.2 | 131 | 127 | 79 | 77 |
| 標準偏差 | 8.4 | 8.5 | 5.0 | 5.3 | 15 | 13 | 9 | 9 |
| p値 | 1.19 | | 0.03 | | 4.05 | | 0.00 | |

対応のあるt検定
n=264

4) 体重減少率

(積極的支援)



(動機付け支援)

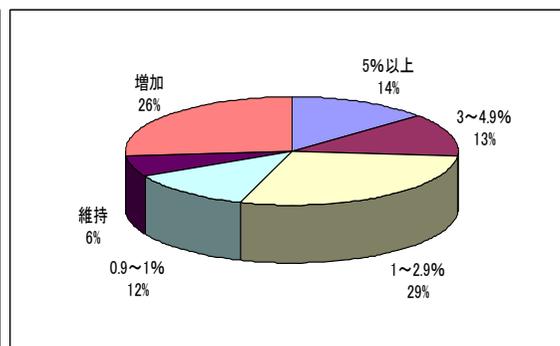


図 5.6 体重減少率別割合

【連絡先】 財団法人 武蔵野健康開発事業団
180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 武蔵野市立保健センター2 階
電話: 0422(51)2828 ファックス: 0422(54)2552
e-mail: yebihara@musashino-health.or.jp
海老原 泰代

ポピュレーション・アプローチ

当財団では武蔵野市一次予防活動の一部を担っている「健康づくり支援センター」が平成 21 年 10 月に武蔵野市より移管されました。実施しているポピュレーションアプローチ事業について一例をご紹介します。

サマーチャレンジ! 日本一周家族でメタボ予防講座



子どもたちだけで料理をつくる「チャレンジキッズ」と大人はメタボ予防の講座と運動実技を受講します。
その後は親子一緒に子どもたちの手作り料理を試食します。

インボディ測定会



自分の体を知って、健康づくりを始めよう!
毎月 1 回保健センターで開催
特定保健指導が終了した方にもご利用いただいています。

