

生活核都市住民を対象とした特定保健指導の効果

海老原 泰代 ・ 板倉 理恵子 ・ 丹羽 恭子 (公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団)



要約

- 【目的】** 武蔵野市国民健康保険被保険者において、より効果的な特定保健指導の支援方法を検討することを目的とした。
- 【方法】** 参加者には初回、6ヶ月評価時に体重・腹囲測定およびアンケートを実施した。アンケートでは生活習慣改善の取り組みに対する自信度を10点満点で自己評価し前後で比較した。また、終了時に「最も励みになった」項目について選択肢で調査した。
- 【結果】** 参加の前後で平均体重・腹囲は有意に減少した(p<0.001)。体重の減少と関連のあった項目は「支援形態」であり、積極的支援の方が減量した者の割合が多かった。また積極的支援では減量と「自信度向上の有無」の間に有意な関連が示された。動機付け支援では「40歳代」のみ減量と関連のある傾向がみられた。
- 【考察】** 丁寧な介入で自信度が向上したことが、減量に有効であったと考えられる。また動機付けの40歳代では保健指導参加自体が生活習慣改善のきっかけになったと思われる。自信度の向上には丁寧な支援が有効だが丁寧な介入ができない場合には、生活改善のきっかけ作りや自信度が向上するような支援やツールの必要性が示唆された。動機付けでアンケート回収率が低く結果に少なからず影響を与えたかもしれない。
- 【まとめ】** 自信度を向上させるための丁寧な介入支援もしくは、毎日成果を振り返り自信度が向上するような支援ツールが必要と考えられる。

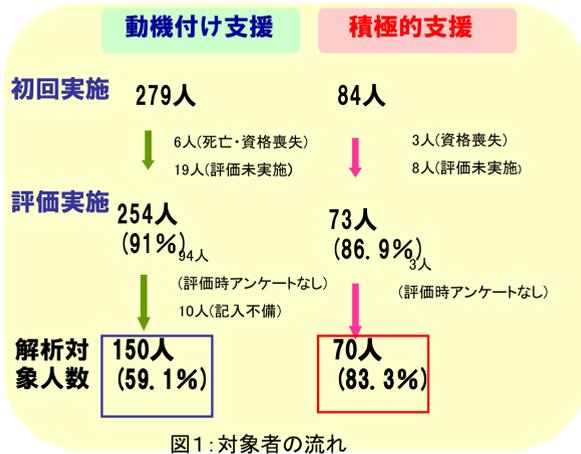
目的

武蔵野市国民健康保険被保険者において、より効果的な特定保健指導の支援方法を検討することを目的とした。

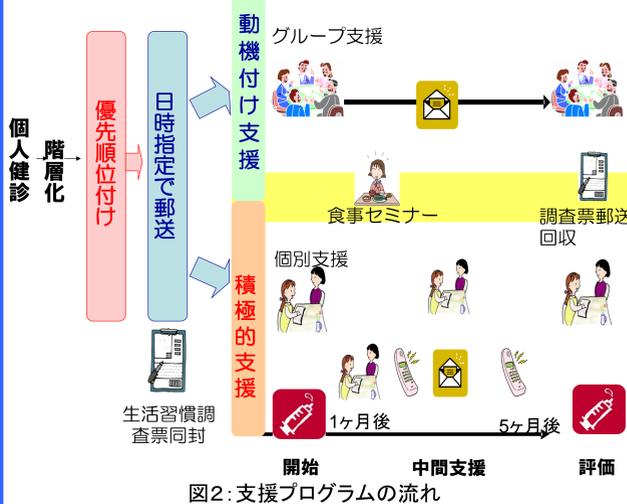
方法

対象者

武蔵野市国民健康保険被保険者におけるH22年度特定保健指導参加者



支援プログラム



- 前後のアンケートで生活習慣改善の自信度を自己評価で0~10で点数化し前後の比較をした。
- 終了時アンケートで「最も励みになったこと」をひとつだけ選択し、減量との関連性を検討した。

統計

- 身体測定及び血液検査値の前後比較: Willcoxonの符号付順位検定
- 減量と関連のある要因の関連性: 単回帰分析

考察

- 積極的支援における丁寧な介入で自信度が向上したことが、減量に有効であったと考えられる。動機付け支援では40歳代のみ関連のある傾向がみられ、特定健診対象年齢となり保健指導参加が生活習慣改善のきっかけになったことがよい影響を与えたと思われる。
- 自信度の向上には個別面談などの丁寧な支援が有効であったが、丁寧な介入ができない場合には保健指導参加へのきっかけ作りや毎日の記録や離脱防止のために途中で教室を実施するなど、毎日成果を振り返ることができ自信度が向上するような支援やツールが必要と考えられる。
- 本研究の限界としては、動機付けのアンケートの回収率が低いという問題がある。体重記録などのセルフチェックが続けられる人だけがアンケートを提出できたかもしれない。

背景

- 武蔵野市は23区に隣接した東京のほぼ中央に位置し、東西に貫通するJR中央線の3駅圏(吉祥寺・三鷹・武蔵境)にまたがっている。生活に便利な産業と農地もある緑豊かな住宅圏が集積した、「生活核都市」である。
- 特定保健指導参加者は退職者のほか農業、自営業や出版関係、音楽関係など自由業者を含むことが特徴である。



結果

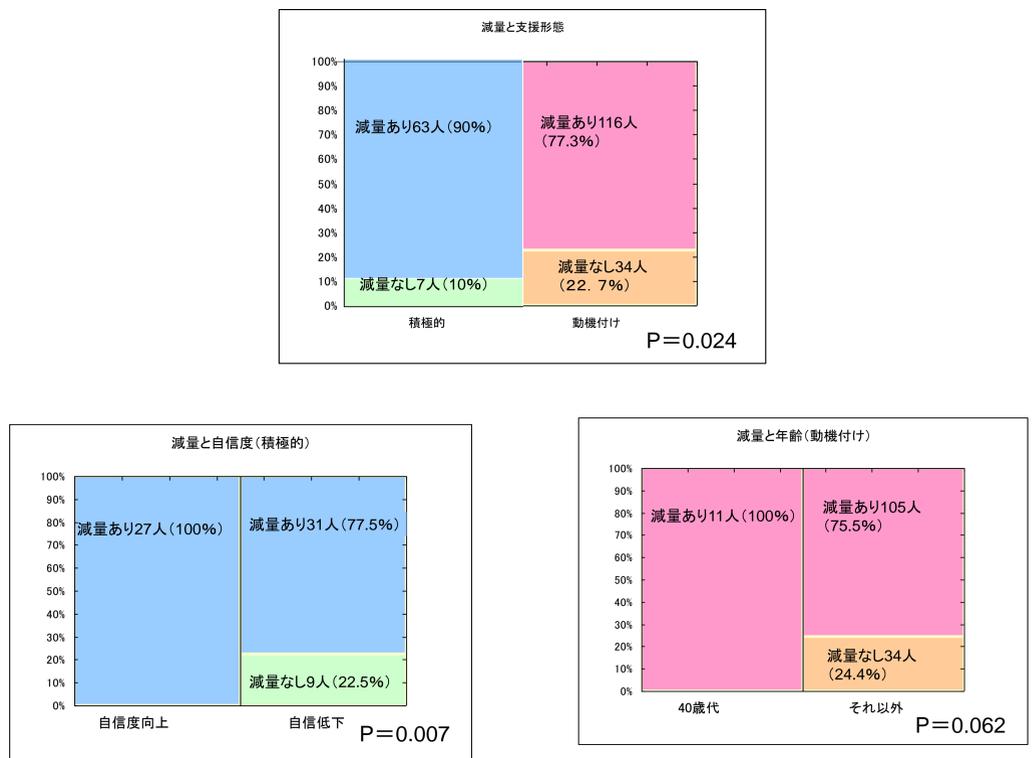
- 動機・積極的支援とも参加の前後で平均体重・腹囲は有意に減少した。
- 減量と「支援形態」は有意な関連が見られた。
- 積極的支援では減量と「自信度向上の有無」の間に有意な関連が示された。

参加前後の身体測定値の変化

表1: 参加前後の身体測定値の変化

| | | n | 開始時 | 終了時 | 平均値の差 | P値 |
|--------|-----|------------|-------------|------|--------|----|
| 動機付け支援 | | | | | | |
| 体重(kg) | 150 | 66.1 ± 8.5 | 63.9 ± 9.4 | △2.2 | <0.001 | |
| 腹囲(cm) | 150 | 90.1 ± 5.8 | 88.8 ± 5.9 | △1.3 | <0.001 | |
| 積極的支援 | | | | | | |
| 体重(kg) | 70 | 75 ± 12.5 | 72.1 ± 12.5 | △2.9 | <0.001 | |
| 腹囲(cm) | 70 | 93.8 ± 9.4 | 91.8 ± 8.8 | △2.0 | <0.001 | |

減量の有無と関連のみられた要因



まとめ

- 個別面談などの丁寧な介入支援が自信度を向上させ、減量に有効であった。
- 毎日の記録や離脱防止のための途中介入など、面接以外でも毎日成果を振り返り自信度が向上するような支援ツールが必要と考えられる。

【問い合わせ先】
海老原 泰代
公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団
yebihara@musashino-health.or.jp
電話: 0422-51-2828

