



平成 21 年度特定保健指導事業の結果をご紹介します。

兵庫県建築健康保険組合

兵庫県建築健康保険組合では、平成 21 年度よりメタボリックシンドロームの改善に特化した特定保健指導事業を実施しています。特定保健指導事業とは、腹囲の基準（男性 85 cm 以上・女性 90 cm 以上）を初めとし、その他、血糖値や中性脂肪値、血圧、喫煙の有無からその方の生活習慣病リスクを判定し、事前に予防をしていこうという国を挙げての健康予防事業です。当組合といたしましても、被保険者・被扶養者の皆様の健康支援として今後も当事業を継続して参りますが、ここでは平成 21 年度の事業実施結果をご紹介します。

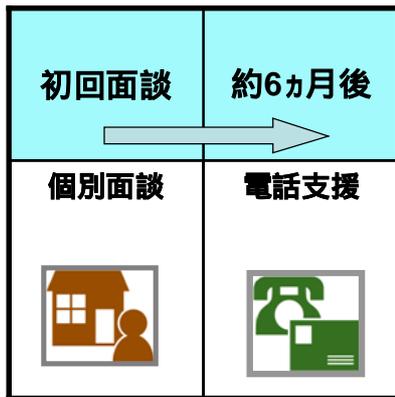
実施時期：2009 年（平成 21 年）3 月～12 月

実施委託機関：株式会社 全国訪問健康指導協会（保健師・看護師・管理栄養士にて実施）

事業参加人数：合計 80 名

支援内容：特定健診結果によるリスク分析により下記 2 つのコースで実施いたしました。

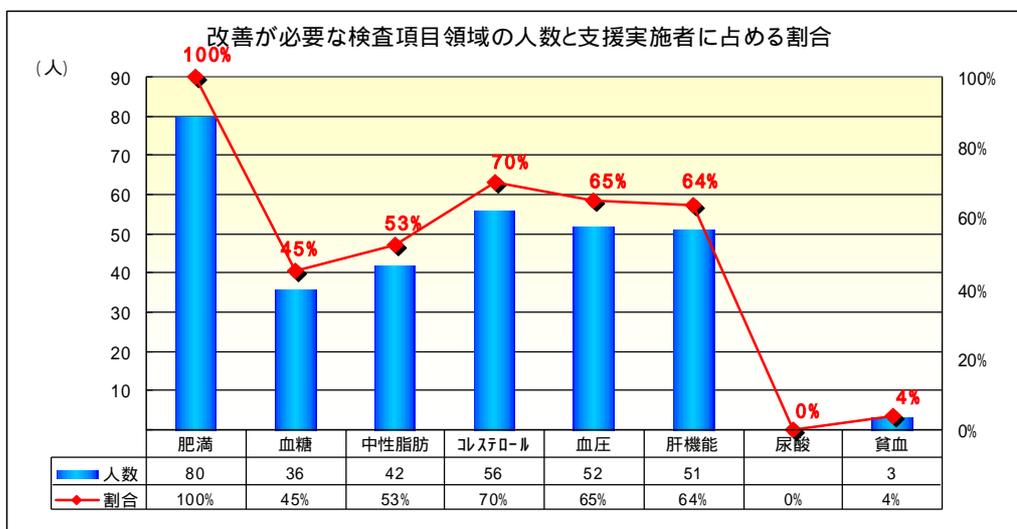
A. 動機付け支援コース（特定健診結果より比較的风险が低い対象者向け） 38 名



B. 積極的支援コース（特定健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 42 名

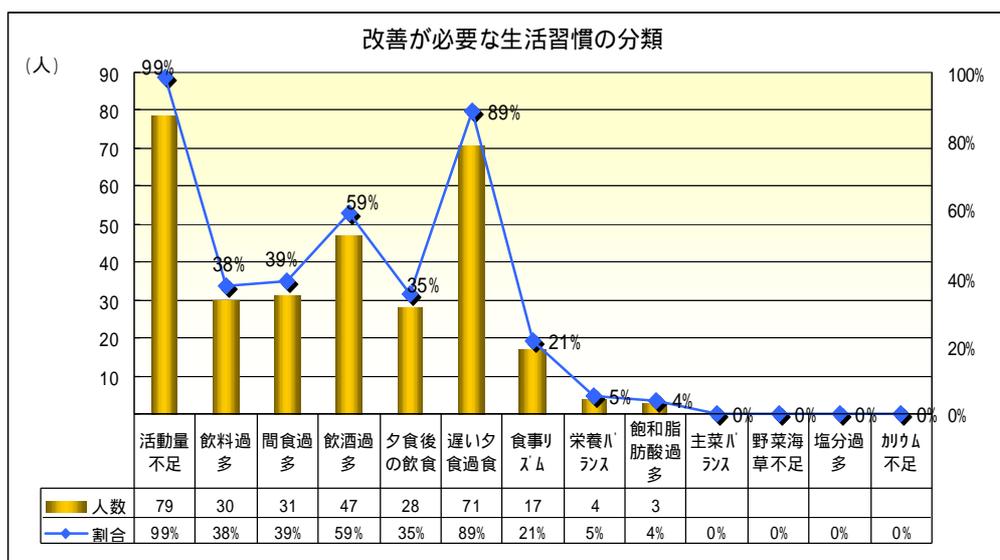


参加者 80 名の健診結果の特徴



参加者 80 名の健診データを分析した結果です。参加者に占める異常のある検査項目の割合を見ると、コレステロール（70%）や血圧（65%）、肝機能（64%）に異常のある方が多い傾向が見られています。（肥満は腹囲基準の事を示し、特定保健指導は腹囲基準該当者に実施する事業であるため 100%となります）

面談実施者 80 名の生活習慣問題点の特徴



面談時に聞き取りにて対象者の健診データ悪化要因を調査いたしました。圧倒的な割合で「活動量不足」「遅い夕食過食」に該当する方が多く、次いで、「飲酒過多」が目立っています。「仕事以外は体を動かさない。遅い帰宅になり、多めの夕食と飲酒を済ませ就寝する。」という生活パターンが生活習慣病リスクを引き上げていることが推測されます。委託先機関からの情報によると、当健康保険組合は他の健康保険組合と比較して「飲酒過多」の割合が高いとのこと。先の健診結果の特徴においても「肝機能」の異常割合が 64%と高くなっており、因果関係が明確となっています。



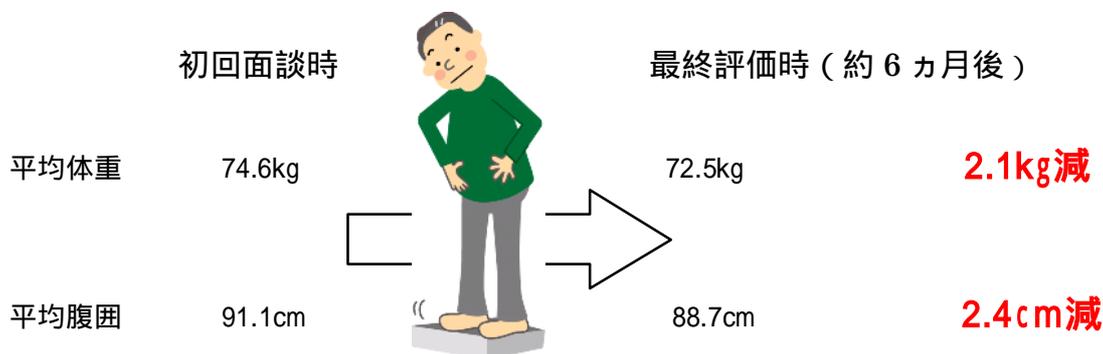
行動目標の事例紹介

減量に対しては、難しい目標を設定してすぐに脱落してしまうよりも、小さな目標でも長く継続していただく事が重要です。当事業において参加者が設定し、減量に成功した行動目標の事例をご紹介します。

- ・ 毎日飲んでいる缶コーヒーを無糖のものやお茶に変更する。
- ・ 仕事中に飲むスポーツ飲料をお茶に変更する。
- ・ 夕食後にスナック菓子を食べる習慣があったが中止する。
- ・ 万歩計を購入し目標歩数を設定し歩くことを意識する。
- ・ 土日は妻とウォーキングを実施する。
- ・ 週1回休肝日を設ける。
- ・ 勤務先ビルのエレベーターを使わず階段利用にする。
- ・ 毎日腹筋 30 回実施する。 等



事業実施結果報告（平均体重・腹囲の変化）



事業参加者の6ヶ月間の事業終了後の平均体重と腹囲の変化状況です。事業参加者のうち、実に7割以上の方に体重・腹囲に減少傾向が見られており6ヶ月間で体重 - 8.5kg、腹囲 - 12.5cm の減少結果を出した方もいらっしゃいました。

事例紹介

【ケース1 初回面談時：体重 81.4kg 腹囲 94cm 40歳代 男性】

当初、活動量不足と飲酒過多が目立つ方であり、初回面談時に「毎日の腹筋の実施」と「毎日お酒を飲むことを止め毎週日曜日は休肝日にする」との2つを目標に設定。当初は腹筋10回が限界であったが、徐々に回数も30回、60回と増えていきモチベーションが向上。休肝日の設定も守り、事業途中の健診結果で血糖値も大幅に改善し、生活習慣の改善が成果に繋がることを実感される。結果、6ヶ月後には体重4kg減、腹囲3cm減に成功。

【ケース2 初回面談時：体重 79kg 腹囲 97.5cm 40歳代 男性】

育ち盛りのお子さんに合わせ、食事内容が肉や油濃いものを中心に、量も多かつい食べ過ぎてしまう習慣あり。奥様のご協力もあり、野菜の量を増やす、おかずの量を減らす、おかわりをしない事等、食事内容の見直しを実施。結果、6ヶ月後には、体重4kg減、腹囲3.5cm減に成功。