



## 特定保健指導事業を実施して（ご報告）

兵庫県建築健康保険組合では、平成21年より、厚生労働省の指示・監督の下、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85cm以上・女性90cm以上）やBMIの肥満度を初めとし、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、事前に予防をしようという国を挙げての健康予防事業です。当健康保険組合では、次年度以降、被保険者等の皆様に喜んでいただける事業展開を行うために、平成22年度の事業分析を行いました。ここではその一部をご報告させていただきます。

実施時期：2010年（平成22年）2月～11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：申込者合計 98名 面談実施者合計 91名

支援内容：健診結果によるリスク分析により下記の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（健診結果より比較的风险が低い対象者向け） 35名

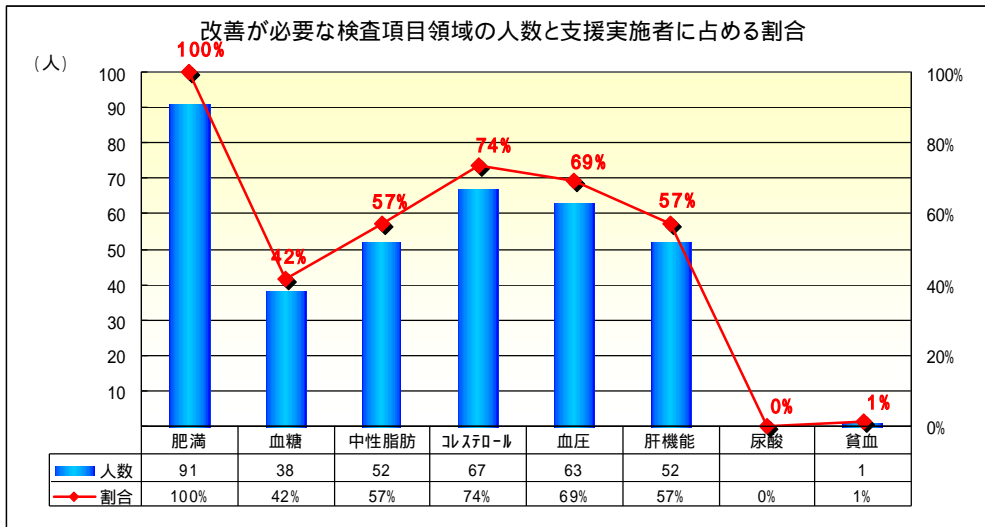


B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 63名



積極的支援コースは昨年度のものより簡素化したしました。

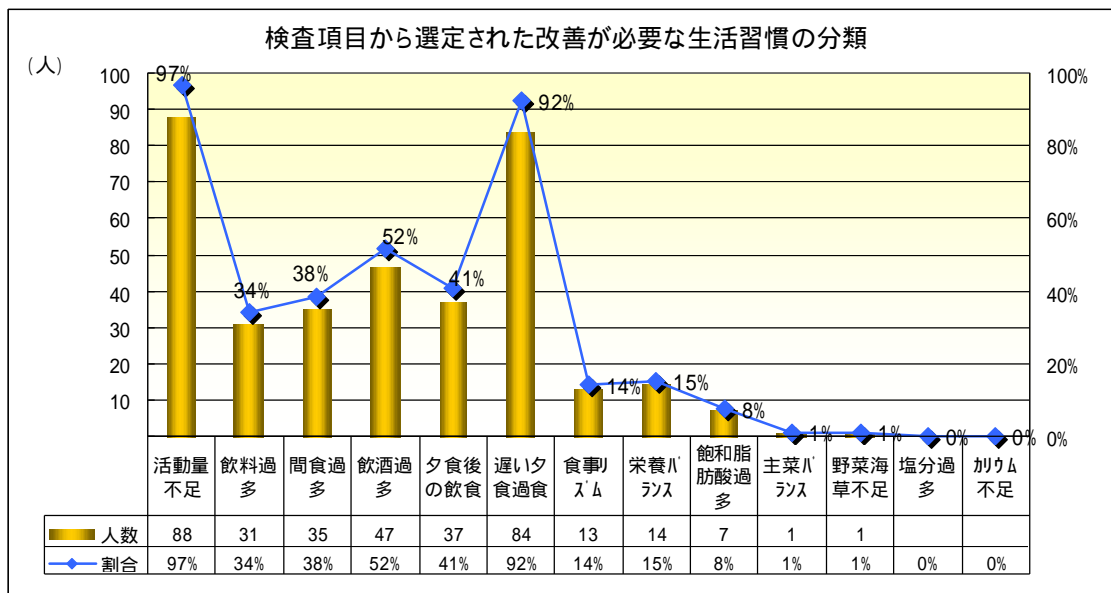
## 申込者 98 名の健診結果の特徴



申込者 98 名の健診データを分析した結果です。申込者に占める異常のある検査項目の割合を見ると、上位より コレステロール（74%） 血圧（69%） 肝機能および中性脂肪（共に 57%）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）。

コレステロール、血圧、肝機能の順で上位 3 位を占める傾向は昨年度と同じ結果となっており、当健康保険組合の特徴と言えます。

## 面談実施者 91 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。こちらも昨年度と同様の結果が出ており、「活動量不足」「遅い夕食過食」に該当の方が非常に多く、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、当健康保険組合の被保険者の生活習慣病リスクを引き上げていることが 2 年連続同一の結果からも推測されます。

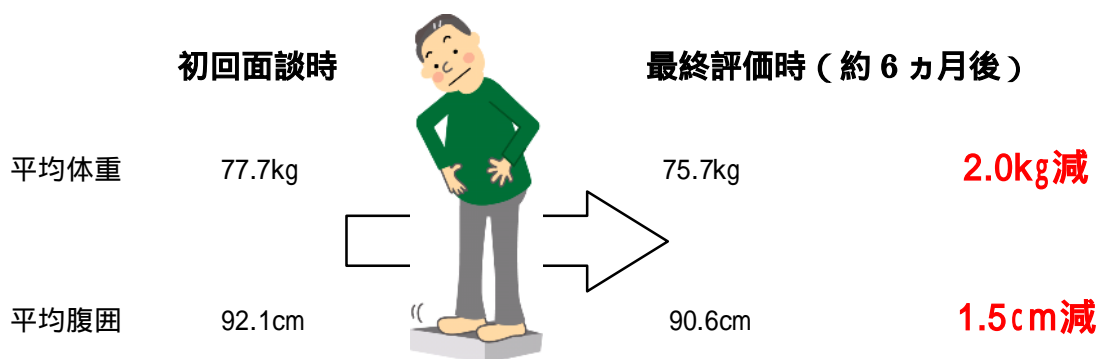
## 行動目標の事例紹介

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。

- ・ 仕事中に飲むスポーツ飲料をお茶に変更する。
- ・ 肉料理を意識的に減らす。
- ・ 万歩計を購入し、目標歩数を設定して、歩くことを意識する。
- ・ 毎日体重計に乗り、自身の体重変化を把握する。
- ・ 週1回休肝日を設ける。
- ・ マヨネーズ和えのサラダは食べない。 等



## 事業結果報告（平均体重・平均腹囲の変化）



事業参加者の6ヶ月間の事業終了後の平均体重と平均腹囲の変化状況です。事業参加者のうち、実に72%の方に体重・腹囲に減少傾向が見られており、そのうち4割の方に5%以上の大幅な減少傾向が見られているのが今年度の特徴です。中には2年連続の事業参加で計16kgの体重減に成功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 69.5kg 腹囲 85cm 50代前半 男性】

当初、飲酒過多と飲料過多、間食過多が目立つ方であり、血糖値と肝機能値が高く、もう一歩で服薬が開始される状況であった。「飲酒量を控えること。」と「間食を控えるため、帰宅時にコンビニ等に寄り道をしない。」等の目標を設定。

当初は飲酒を控えることが難しかったが、徐々に飲酒をしないことに体が慣れ始め、間食を控えたこともあり、6ヶ月後には体重4kg減、腹囲3センチ減に成功。

周囲の人に痩せたと言われることが増え、更なる減量に励みが出ている。

【ケース2 初回面談時：体重 95kg 腹囲 82cm 40代後半 男性】

仕事量にバラつきがある反面、食事量が常に過食であるために、ここ数年で体重が激増した対象者。本人にはこの事業を機に習慣改善に強い決意があり、「休肝日の設定」「仕事中のスポーツ飲料を1日1本までとする。」「休日には万歩計をつけ、30分歩行する。」目標を設定。いずれも目標達成に努力された結果、6ヶ月後には体重6kg減、腹囲7cm減に成功。