



平成23年度特定保健指導事業を実施して

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23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12月～2011年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）
 （<http://www.kenko-shien.jp/>）

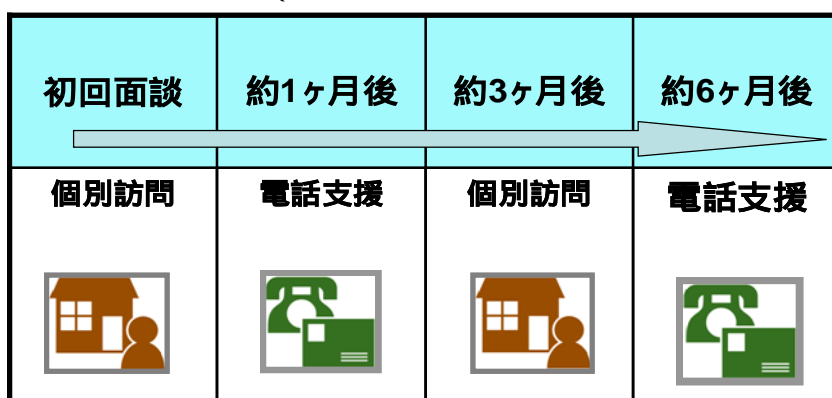
事業参加人数：申込者合計 73名、面談実施者合計 70名

支援内容：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。

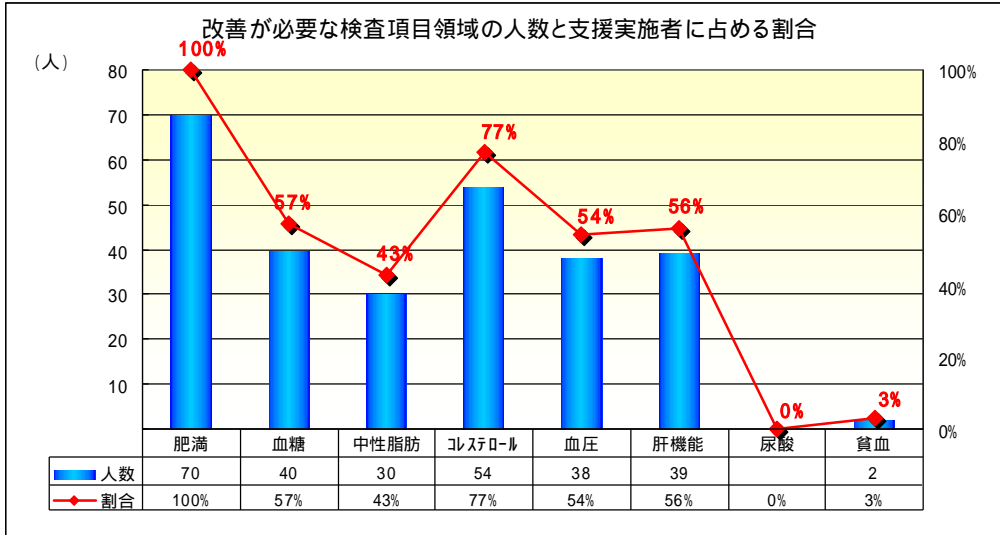
A. 動機付け支援コース（健診結果より比較的リスクが低い対象者向け） 28名



B. 積極的支援コース（健診結果より比較的リスクが高い対象者向け） 42名



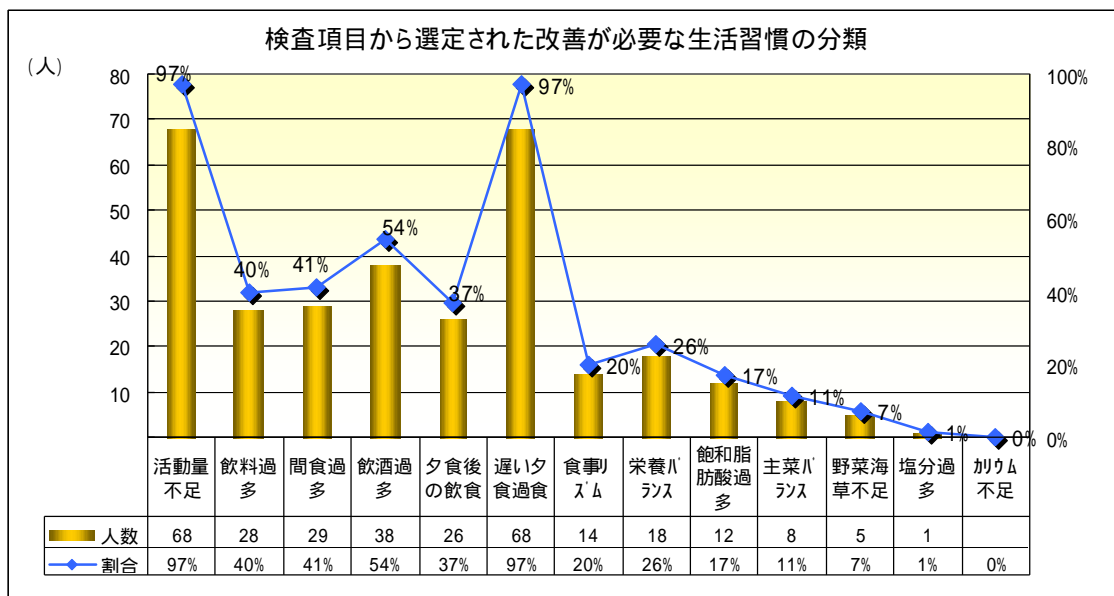
申込者 73 名の健診結果の特徴



申込者 73 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、上位より コレステロール (77%) 血糖 (57%) 肝機能 (56%) 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必然的に 100%となります)

コレステロールが上位 1 位を占める傾向は 3 年連続となっており、肝機能で異常値該当者が毎年半数を超える状況は注意が必要と考えます。

面談実施者 70 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 3 年連続で同様の結果が出ており、「活動量不足」「遅い夕食過食」に該当する方が非常に多く、次いで、「飲酒過多」が続きます。また、「飲料過多」「間食過多」も比較的該当者が多く、当健康保険組合では嗜好品への意識が課題の一つとなっています。

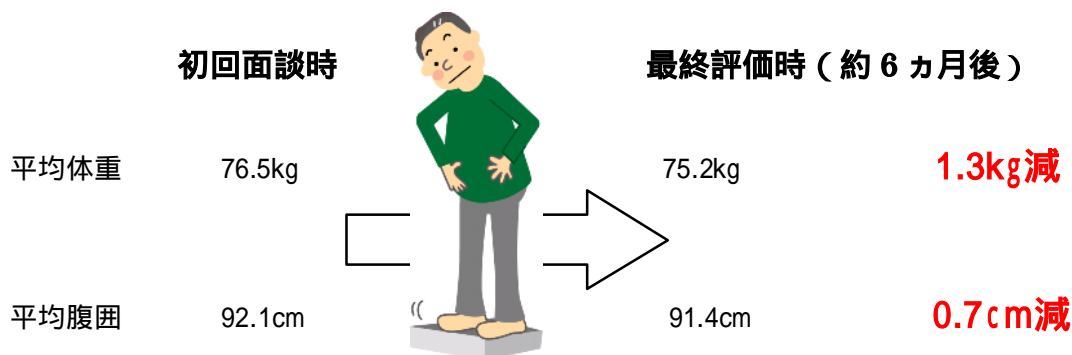
行動目標の事例紹介

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。

- ・ 甘い缶コーヒーを飲まない。
- ・ ウォーキングを実施する。
- ・ 仕事中は極力、エレベーター等ではなく階段を利用する。
- ・ 毎日体重計に乗り、自身の体重変化を把握する。
- ・ 週に数日の休肝日を設ける。
- ・ マヨネーズを控える。 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70%の方に体重・腹囲に減少傾向が見られています。

事例紹介

【ケース1 初回面談時：体重82kg 腹囲94.2cm 40代後半 男性】

当初、運動不足きみで、飲酒量は適量ではあったが、毎日、晩酌を繰り返されていた状況であった。「活動量を増やすためウォーキングを実施すること」「週に2日の休肝日を設けること」を目標に設定。

面談後すぐに週4日のウォーキングを開始。当初は飲酒量を減らすことに苦労されたが、一ヶ月後から休肝日を週2日設けて飲酒量も抑えることに成功した。結果、6ヶ月で-6kgの減量に成功。ウォーキングの実施をきっかけに運動の楽しさを覚え、現在ではスポーツジムにも通っている。

【ケース2 初回面談時：体重76.9kg 腹囲90.9cm 50代後半 男性】

運動不足で毎日甘い缶コーヒーを3本摂取していた対象者。缶コーヒーの摂取量を徐々に減らしていき、3ヶ月後には一切の缶飲料の摂取を中止。不定期ではあるが妻とウォーキングも開始した。ウォーキングを契機に妻が食事内容の見直しを行ってくれるようになり、結果、6ヶ月で-6.4kgに成功。