

平成24年度特定保健指導事業の実施結果を報告します。

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、メタボリック症候群の改善に特化した「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。当組合では、次年度以降もより組合員の皆様に喜んでいただける事業展開を行うべく、今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：2012年11月～2013年10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：申し込み合計56名

面談実施者合計56名（初回面談実施率100%）

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风险が低い対象者向け） 24名

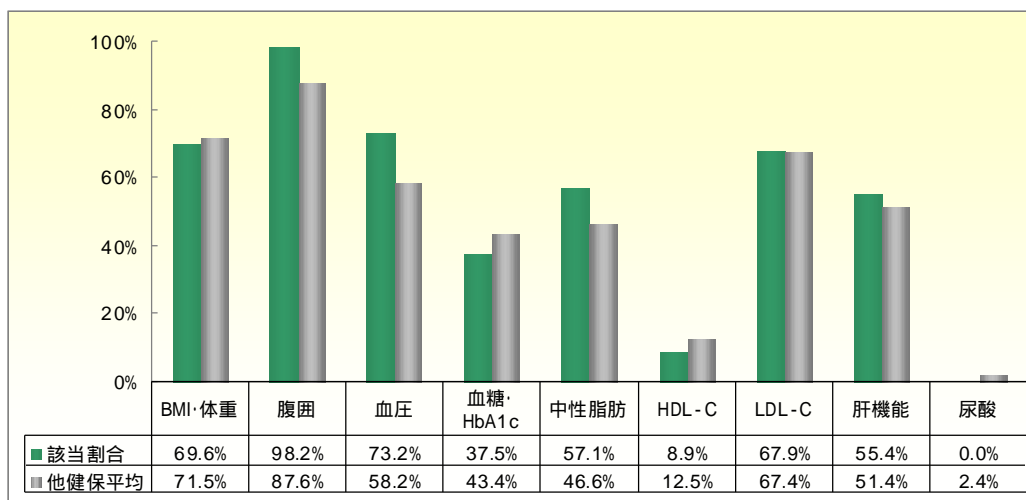


B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 32名



指導コースは昨年度と同様のプランです。

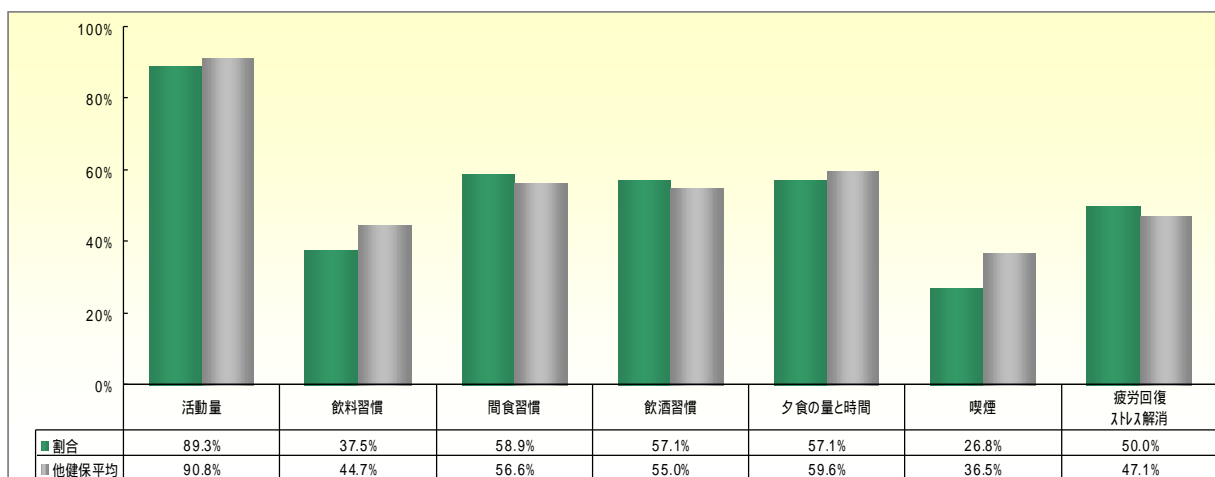
面談実施者 56 名の健診結果の特徴



参加者 56 名の健診データを分析した結果となります。参加者に占める異常のある血液検査項目の割合を見ると、上位より 血圧（73.2%） LDL コレステロール（67.9%） 中性脂肪（57.1%）に異常のある方が多い傾向が見られています。

委託先業者が事業を実施している他健保平均（約 400 団体）と比較した際、当健保では血液検査においては血圧、中性脂肪値の異常該当者が多くなっていることが伺えます。

面談実施者 56 名の生活習慣問題点の特徴



初回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。要因は「活動量不足」「夕食の量と時間」「飲酒習慣」が上位 3 位を占めており、過去 4 年連続で同様の結果が出ています。

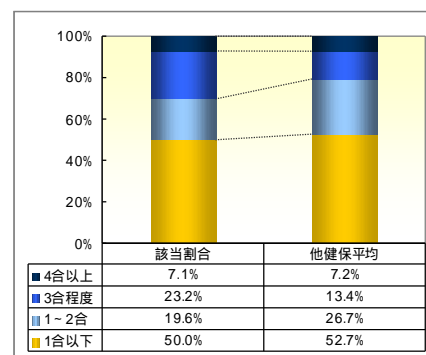
アルコールの摂取量(1回あたり)

[回答者数 : 56]

また「飲酒習慣」において、右図からもわかる通り

他健保比較において飲酒者の 1 回あたりの飲酒量では 3 合以上の割合が多くなっており、頻度と共に「量」も多いことが伺えます。

休肝日の設定と共に、1 回あたりの飲酒量を減らすことも健康管理には重要になります。



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。

- ・ 毎日体重計に乗り、体重の変化を日記に記した。
- ・ 週に2日間休肝日を設定した。
- ・ 夕食後のスナック菓子の間食を中止した。
- ・ ご飯の量を2杯から1杯に減らした。
- ・ 万歩計を購入し目標歩数を設定し歩くことを意識する。



等

事業結果報告（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、約65%の方に体重・腹囲に減少傾向が見られており、体重減少者のみの平均変化は-2.3kgの変化が見られました。

事例紹介

【ケース1 初回面談時：体重88kg 腹囲89.5cm 50代前半 男性】

過去に健康維持のためウォーキングを実施したがしばらく中断されていたとのこと。今回の特定保健指導該当となったことを機に改めて健康管理の重要性に気づき、ウォーキングを再開し、事業の支援ツールであるWEBを使った記録を開始する。約半年間、記録の管理を継続し、また、飲酒量にも気をつけられたことにより、結果、体重が-5kg、腹囲-5cmに成功。一年で脱メタボリックシンドロームに成功した。

【ケース2 初回面談時：体重90kg 腹囲96cm 50代後半 男性】

健康意識は比較的高く、日頃からウォーキングを実施しているが減量の結果が出ていない状況。初回面談時に食事内容の確認をすると、間食過多と飲料過多（牛乳）が判明し、食習慣の見直しを実施。また、ウォーキングにおいても有酸素運動の効率が上がるよう歩行速度を上げるよう提案。約半年間、間食と飲食を控え、今では間食、飲料が必要ない生活となったとのこと。ウォーキングも速歩を意識し継続されており、結果、-3.4kgに成功した（腹囲は未測定のため変化不明）。