

平成25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：2013年10月～2014年9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24名

初回面談実施者合計21名（初回面談実施率87.5%）

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） 9名

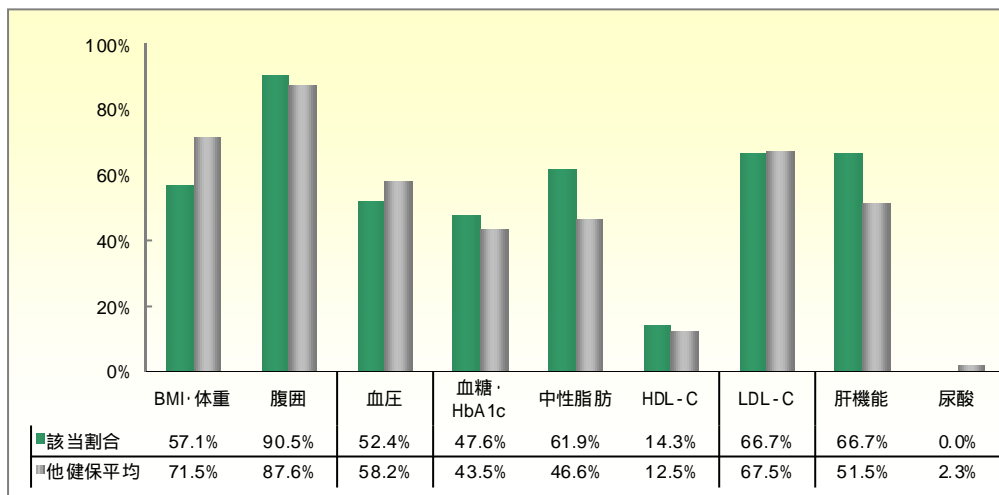


B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 12名



指導コースは昨年度と同様のプランです。

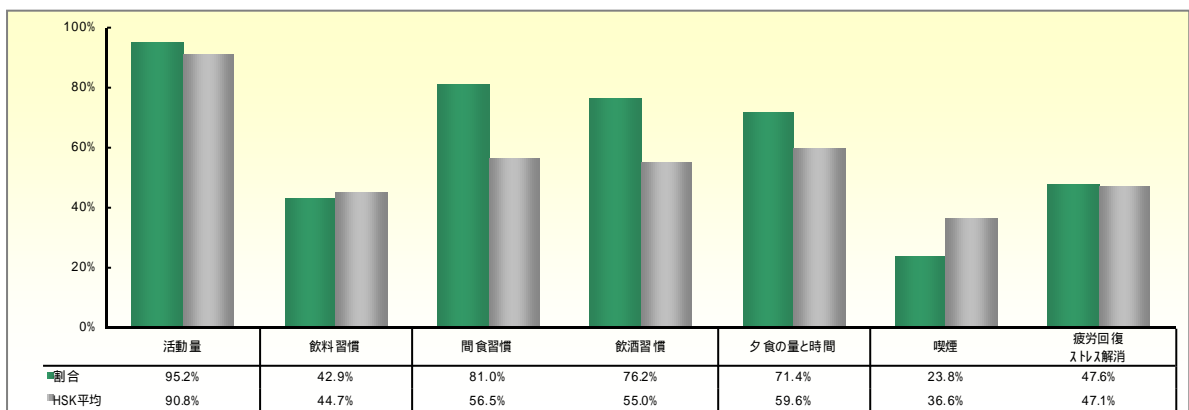
申し込み者 24 名の健診結果の特徴



申し込み者 24 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 LDL コレステロール(66.7%) 肝機能(66.7%) 中性脂肪(61.9%) 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 420 団体)と比較した際、当健保では血液検査においては LDL コレステロール、肝機能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 21 名の生活習慣問題点の特徴

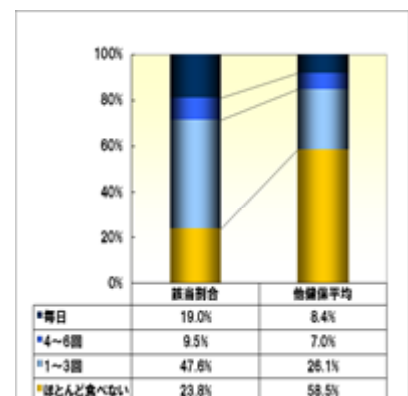


初回面談時に聞き取りにて対象者の健診データ悪化要因を調査いたしました。要因は「活動量不足」「間食習慣」「飲酒習慣」が上位 3 位を占めており、4 位の「夕食の量と時間」も 7 割を超える対象者が該当しています。

中でも「飲酒習慣」においては毎年上位 3 位内に入っており当組合員の特徴となっています。

また、今年度の対象者においては間食習慣にも問題が多く、特に「夕食後の間食の頻度」では、75%を超える対象者が該当しており、右図からもわかる通り他健保比較においてもかなり割合が高いことが伺えます。

夕食後の間食の頻度(1週間)



行動目標の事例紹介

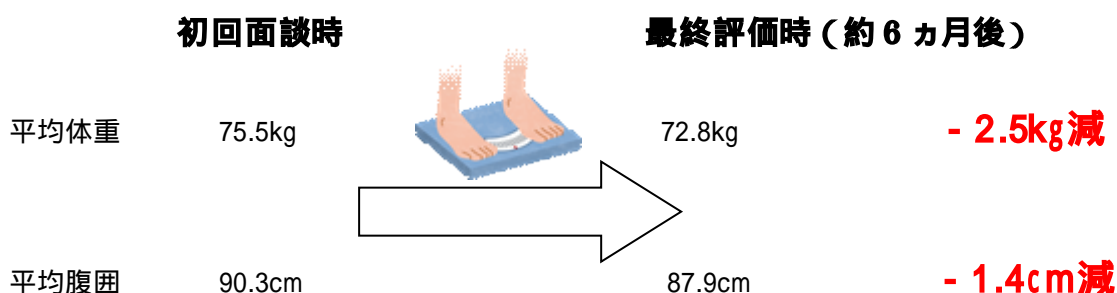
減量に対しては、難しい目標を設定してすぐに脱落してしまうよりも、小さな目標でも長く継続していただく事が重要です。当事業において参加者が設定し、減量に成功した行動目標の事例をご紹介します。

- ・ 毎日体重計に乗り、体重の変化を日記に記した。
- ・ 夕食のご飯の量を減らした。
- ・ 休日の夕食量を減らした。
- ・ 缶コーヒーは1日1本までにした。
- ・ 休肝日を週に2日設定する。

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60%の方に体重・腹囲に減少傾向が見られました。

事例紹介

【ケース1 初回面談時：体重 78kg 腹囲 88cm 50代前半 男性】

血圧および -GTP 値が高いが、業務におけるラジオ体操の実践以外は特に健康に対する取り組みはなかった対象者。初回面談時に毎日、体重計に乗り記録を付けること（モニタリングの実践）を中心に、缶コーヒーを1日1本までにすること、夕食のご飯の量を2膳から1膳にすることを行動目標として設定した。モニタリングの実践は繁忙期には一時的に中断することもあったが、概ね実践を継続し、日々の体重の変化を把握。缶コーヒー1日1本の目標は3ヶ月目には完全に習慣化された。夕食のご飯の摂取量は量を減らしたことにより、一時は間食習慣が定着してしまっていたが、その後、間食も中断。結果、6ヶ月後には体重が - 5kg に成功（腹囲は未測定のため変化不明）。

【ケース2 初回面談時：体重 69.9kg 腹囲 83.2cm 50代後半 男性】

兼業農家であり、毎年、農作業の減る冬から春にかけて体重が増加することを繰り返していた対象者。特定保健指導事業を通して生活習慣を改める必要性を認識できたとのことで、夕食後の間食頻度を週5回程度から1~2回に減らし、夕食のご飯の量を1.5膳から1膳に変更した。結果、体重が - 7.4kg に成功した（腹囲は未測定のため変化不明）。