

平成26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の肥満度をはじめ、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：2014年7月～2015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31名

初回面談実施者合計30名（初回面談実施率96.8%）

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） 15名

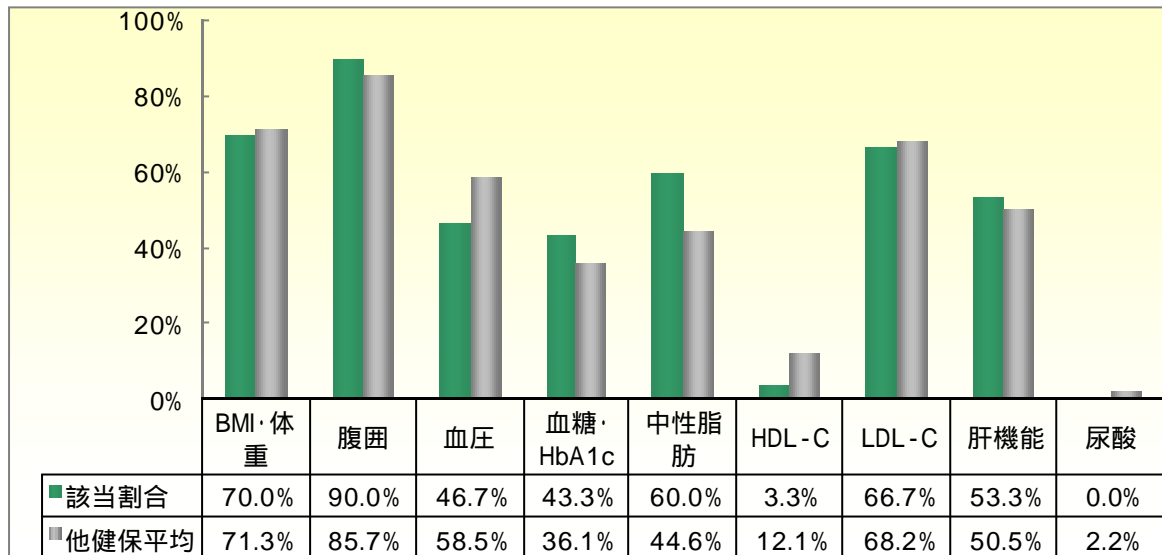


B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 15名



指導コースは昨年度と同様のプランです。

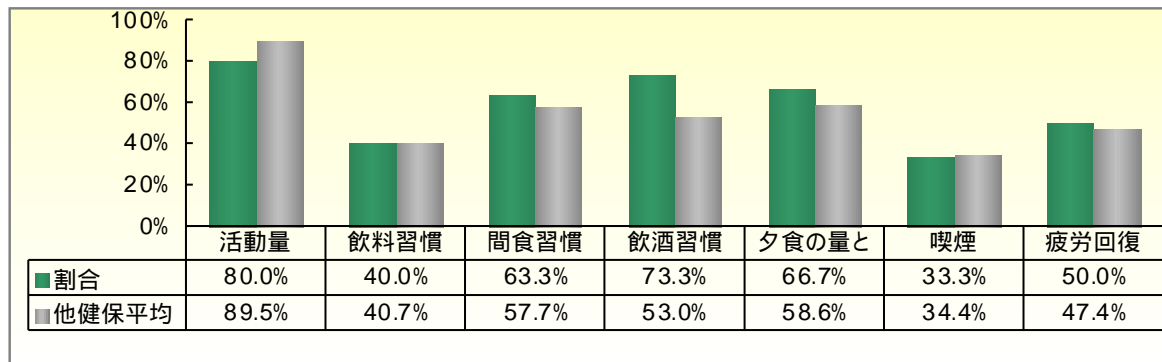
申し込み者 31 名の健診結果の特徴



申し込み者 31 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%） 中性脂肪（60.0%） 肝機能（53.3%）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 450 団体）と比較した際、当健保では血液検査においては中性脂肪、血糖・HbA1c、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 30 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」「飲酒習慣」「夕食の量と時間」が上位 3 位を占めており、4 位の「間食習慣」も 6 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、60%を超える対象者が該当しており、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。

行動目標の事例紹介

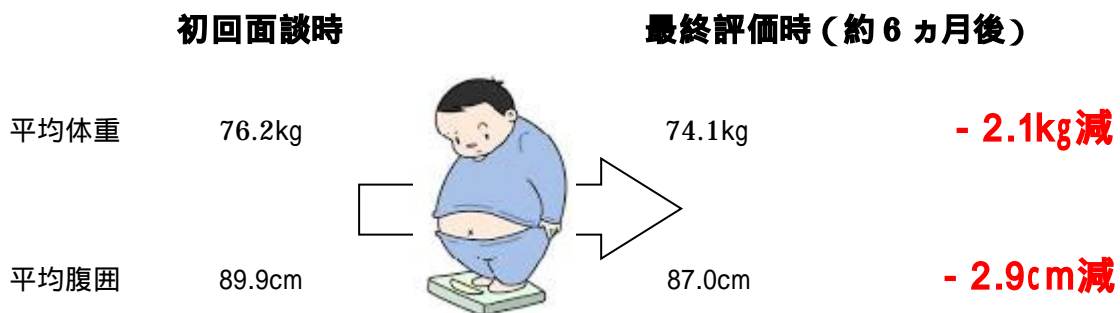
減量に対しては、難しい目標を設定してすぐに脱落してしまうよりも、小さな目標でも長く継続していただく事が重要です。当事業において参加者が設定し、減量に成功した行動目標の事例をご紹介します。

- ・ 測定と記録の習慣を付ける。
- ・ 週 2 回の休肝日を設ける。
- ・ 夕食後の飲食をしない。
- ・ 飲み物を甘いコーヒーからブラックにする。
- ・ 週に 3 回 30 分ウォーキングをする。



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 91 kg 腹囲 99 cm 40 代前半 男性】

中性脂肪および LDL-C 値が高く、平日 20 時頃夕食を食べた後、22 時頃に間食として菓子パンや果物を食べる人が多い対象者。初回面談時に「遅い時間の糖質摂取と体脂肪・血糖値との関連について説き、間食の菓子パンの量や種類を見直すことを提案。」食事量は変えず、夜食を減らすことを実践される。中間評価時には夜食の菓子パンは週 2 回までに抑えられ、どうしても何か食べたいときには、チーズを少量食べるようにされている。最終評価時には夕食後の菓子パンはほぼ食べることはなくなる。結果、体重が-6 kg、-6 cmに成功。

【ケース 2 初回面談時：体重 72 kg 腹囲 93.5 cm 50 代後半 男性】

血糖および LDL-C 値が高く、入社時は 50 kg台で一時は 80 kg程度になり、減量を始められた対象者。平日の夕食がドレッシングをかけた山盛りの野菜を中心に主菜がなかったため、筋力低下の懸念を指摘し、まずは適量の蛋白質摂取と運動量増を勧める。中間支援時には夕食は低脂肪のささみや豆腐、卵類を主に主菜として食べられるようになり、最終支援時には運動や筋力トレーニングも習慣となり、食事も栄養バランスを整えられるようにされている。結果、体重が-12.2 kg、腹囲-15.5 cmに成功。