

平成 27 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 85 c m 以上・女性 90 c m 以上）や BMI の肥満度をはじめ、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・被扶養者の皆様に喜んでいただける事業展開を行うために、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：2015 年 8 月～2016 年 12 月
- 実施委託機関：SOMPO リスケアマネジメント株式会社（保健師・看護師・管理栄養士が実施）
- 事業参加人数：申し込み合計 67 名
初回面談実施者合計 65 名（初回面談実施率 97.0%）
- 支援内容：健診結果によるリスク分析により下記 2 つのコースで実施致しました。

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） 31 名

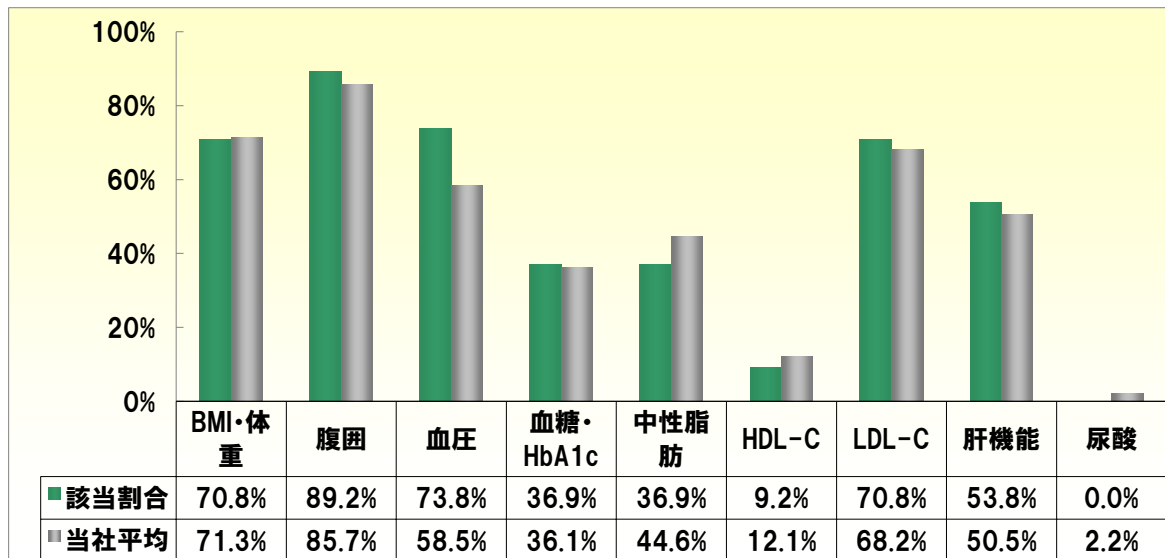


B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 34 名



※ 指導コースは昨年度と同様のプランです

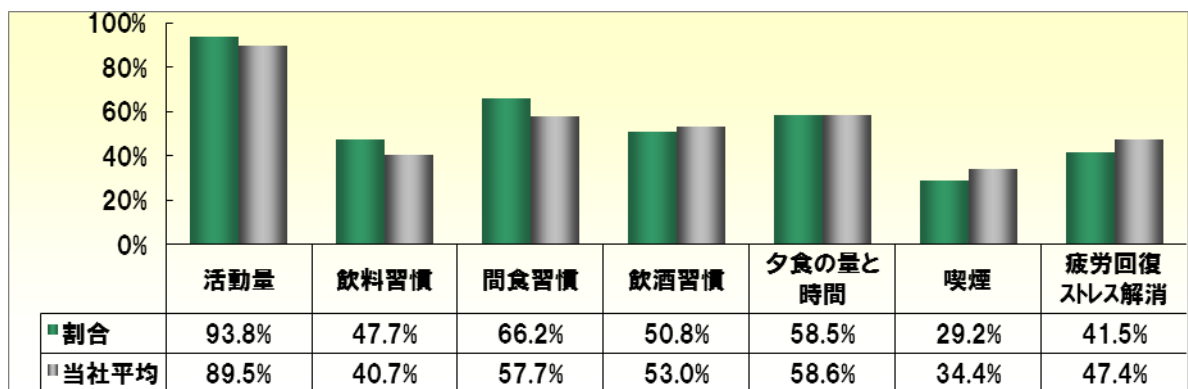
① 申し込み者 67 名の健診結果の特徴



⇒申し込み者 67 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①血圧（73.8%）②LDL コレステロール（70.8%）③肝機能（53.8%）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）と比較した結果、当健康保険組合では検査項目においては血圧、LDL コレステロール、肝機能、血糖・HbA1c の異常該当者が多くなっていることが伺えます。

② 面談実施者 65 名の生活習慣問題点の特徴



⇒初回面談時に、聞き取りにより対象者の健診データの悪化要因を調査しました。要因は「活動量不足」「間食習慣」「夕食の量と時間」が上位 3 位を占めており、4 位の「飲酒習慣」も 5 割を超える対象者が該当しています。

中でも「間食習慣」においては、例年 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。また、「飲酒習慣」においては、昨年度 73.3%から 50.8%に低下していますので、今年度の対象者群においては、問題点として捉えている対象者が比較的減少していることが伺えます。

③ 行動目標の事例紹介

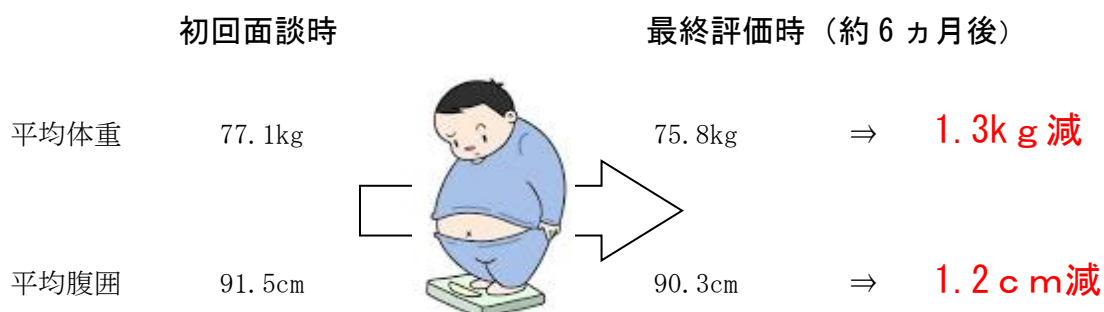
減量に対しては、難しい目標を設定してすぐに脱落してしまうよりも、小さな目標でも長く継続していただくことが重要です。当事業において参加者が設定し、減量に成功した行動目標の事例をご紹介します。

- ・ 測定と記録の習慣を付ける。
- ・ 心掛けて階段を使う等、活動量を増やす。
- ・ 腹八分目を心掛ける。
- ・ 週2回の休肝日を設ける。
- ・ 21時以降の間食を控える。
- ・ 飲み物を甘いコーヒーからブラックにする。



等

④ 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70%の方に体重・腹囲に減少傾向が見られました。

⑤ 事例紹介

【ケース1 初回面談時：体重84kg 腹囲92cm 40代半ば 男性】

肝機能及び血圧が高く、自分自身でも運動不足を実感しており、飲料・間食習慣にも改善余地が見られる対象者。初回面談時には、「意識して現場を見回ること。」「微糖コーヒーをやめてブラックにすること。」等の目標を立てられる。2回目の電話での支援時には「現場の見回りは継続し、夕食量も控えめにしており、飲み物も甘いものは自分で選ぶことはなくなった。」と聞き取る。最終評価時には、「飲酒は体重を増やす原因だった。」と自ら実感され、飲酒は休日のみにされる。結果、体重が-6.2kg、腹囲が-4cm、血圧もほぼ正常となる。

【ケース2 初回面談時：体重91kg 腹囲98cm 40代前半 男性】

中性脂肪及び肝機能が高く、一昨年6月より週2日1時間プールに通い、5kg減量している対象者。今年度は飲酒に問題意識が見られ、プール通い継続の他に、「毎日3缶飲んでいるビールを500ml缶から350ml缶に変更すること。」を目標に立てられる。中間評価時には「ビールの量を減らしている上に、低カロリービールに替えた。」と聞き取る。最終評価時にはプール通い継続だけでなく、頻度や時間も増加傾向になられ、ビールに関しても350ml缶で低カロリービールを継続している結果、体重が-4.8kg、腹囲が-3.0cm、に成功。