



兵庫県建築健康保険組合

## 平成 28 年度特定保健指導事業の実施結果について（ご報告）

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 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、事前に予防をしていこ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、平成 28 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：2016 年 8 月～2017 年 11 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 30 名  
初回面談実施者合計 29 名（初回面談実施率 96.7%）
- 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

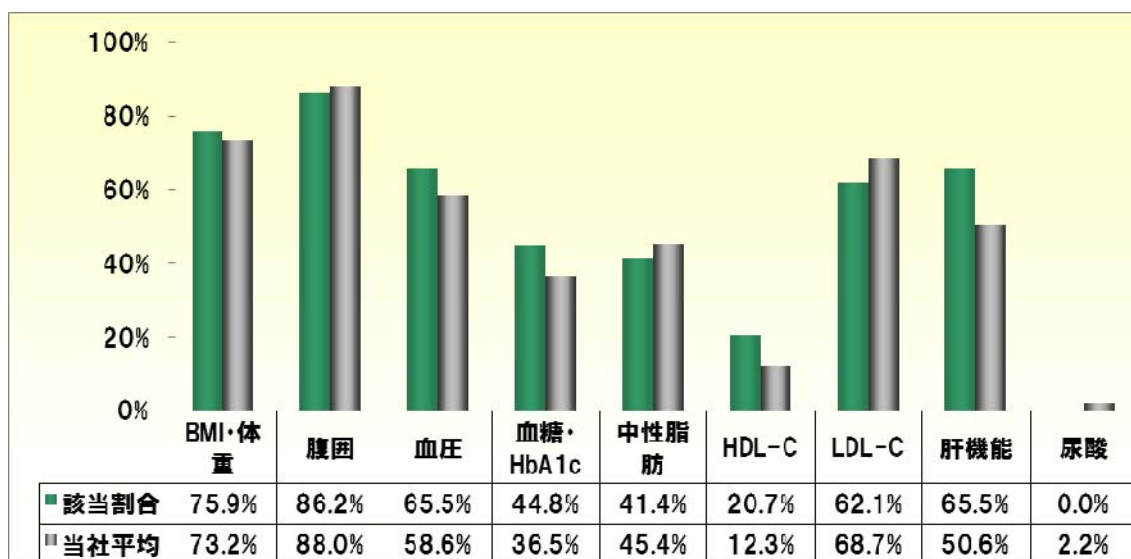


### B. 積極的支援コース（健診結果より比較的风险が高い対象者向け） 15 名



※ 指導コースは昨年度と同様のプランです。

## ① 申し込み者 30 名の健診結果の特徴

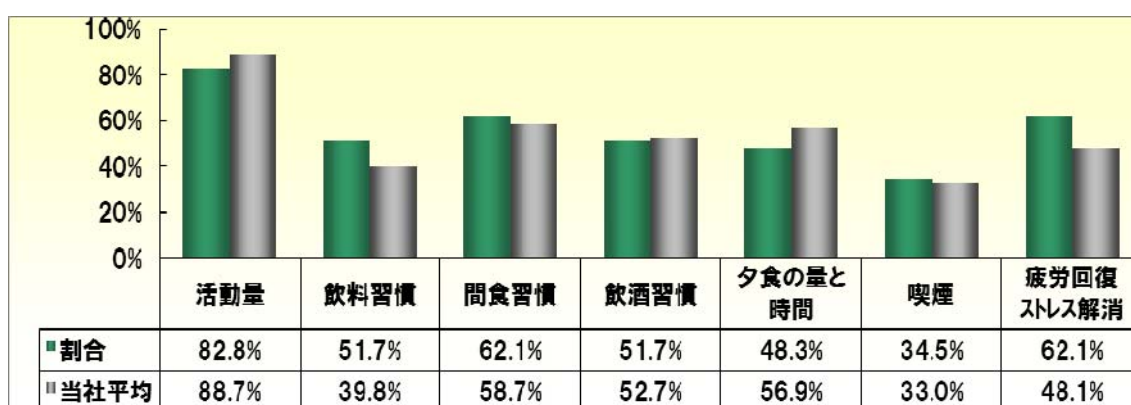


⇒申し込み者 30 名の健診データを分析した結果です。

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（65.5%）、①肝機能（65.5%）、③LDL コレステロール（62.1%）となっています。平成 27 年度においても、上位 3 項目は同じ項目になっています。

委託先業者が事業を実施している他健康保険組合（約 500 団体）の平均と比較した結果、当健康保険組合では検査項目においては肝機能、血糖・HbA1c、血圧の異常該当者が多くなっています。

## ② 面談実施者 29 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・疲労回復、ストレス解消」「飲料習慣・飲酒習慣」が上位を占めており、どの項目も 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います。

また、「飲酒習慣」においては、一昨年度 73.3%から、昨年度 50.8%、本年度 51.7%にそれぞれ減少しています。

### 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。
- ・ 今より 30 分、歩く量を増やす。
- ・ コーヒーはブラックにする。
- ・ 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。 等



### ④ 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。

### ⑤ 事例紹介

#### 【ケース 1 初回面談時：体重 90 kg 腹囲 95 cm 50 代半ば 男性】

中性脂肪が高値で受診をされており、自ら朝食を抜いて減量の取組みをされていた参加者。初回面談時には、「体重測定と記録の習慣を付ける」「加糖飲料はやめてお茶にする」等の目標を立てられる。2 回目の電話での支援時には「取組みを始めたばかりで結果はあまり出ていない。ただ、コーヒー牛乳はお茶に変更し、夕食も食べすぎないように腹八分目を心掛けている」と聞き取る。最終評価時には、体重測定の習慣が身に付いており、「少し体重が増えたことが分かればすぐに戻すように心掛けている」と話される。また「自ら通勤方法をバスから徒歩に変更した」「加糖飲料を飲むことはなくなり、水分補給はお茶になった」と話され、結果として、体重がマイナス 6.0 kg、腹囲がマイナス 6 cmに成功。

#### 【ケース 2 初回面談時：体重 70 kg 腹囲 85 cm 40 代前半 男性】

血糖及び肝機能が高く、運動習慣がほぼない参加者。初回面談時には「毎日余分に 10 分歩く」ことから始められ、1 回あたりの飲酒量が多いことに問題意識があるので、取組みを促した。2 回目の電話での支援時には「勤務時間中の歩行量を増やすことに成功」しており、「飲酒量については取組めていないが、自ら夕食量を控え始め、減量につながっている」と話される。最終評価時には、歩行量について毎日 5,000 歩を確保され、飲酒量においても減らせていると話される。夕食量を控ええられる取組みも継続されており、結果として、体重がマイナス 9.0 kg、腹囲がマイナス 5.0 cmに成功。