

## 全国調査から見たメタボリックシンドローム対策に関する意識と行動の実態

○松山 綾<sup>1)</sup>, 森川 聡<sup>1)</sup><sup>1)</sup> 日清オイリオグループ(株) 生活科学研究室

【目的】特定保健診査・保健指導制度がスタートして1年が過ぎた。内閣府が2008年に行った調査によると、メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事・運動を実践している人は約3割にとどまり、予防・改善に向けた取組を国民1人1人に浸透させるには多くの課題が存在する。本研究では、メタボリックシンドローム対策に積極的な人と積極的でない人の意識・行動を調査し、取組への促進・阻害要因を探った。

【方法】対象：全国30-60代の男性。BMI25以上のパネルの食行動・運動行動を調査し、取組状況に応じて対策積極層と対策非積極層に分け、各層200名ずつを対象者とし、インターネット調査。調査期間：2007/12/2~12/4。調査内容：食・運動・生活行動、性格、対策のきっかけ、妻や恋人の働きかけ、対策を続けるコツ等計22問。

【結果】メタボリックシンドロームの解消・予防につながる行動について、対策非積極層でも「取組みたい」と答えた人は半数以上に上った。しかし、取組意向があっても、行動に繋がっていない人は多く、「忙しいこと」「面倒であること」を理由に挙げていた。一方で、対策積極層では、限られた時間の中でも対策を行うことができていた。また、「自分なりのストレス解消法がある」と答えた人も多く、ストレスを上手に解消しているようにもみられ、日々をアクティブ・前向きに過ごしていた。食生活についても、食事中の団楽を重視し、食材の選択等にも気を配っていた。対策を継続的に取組むには、無理せず身近なことを楽しみながら取組むこと、目標を設定し達成感を感じるようにすることがコツとなるようであった。メタボリックシンドローム対策が生活をさらに楽しいものとし、充実感を生み出す可能性もある、といったことを視野に入れながら指導を行っていることが、取組を促進する可能性があることが示唆された。

## 2K-10a

## 特定保健指導「積極的支援」の1年後の健診の結果からみた効果的な保健指導

○早川 洋子<sup>1)</sup>, 鈴木 由香里<sup>1)</sup><sup>1)</sup> 合同会社TONTON

【目的】積極的支援の評価終了時の結果を昨年当学会で発表したが、1年後の健診結果からその効果を検証する。

【方法】<対象者>アジレント・テクノロジーグループの2007年3月健診結果において積極的支援判定対象者(n=163)のうち初回面談実施(n=157)の中から支援最終評価及び翌年の健診を受診した服薬治療中を除く102名(28~60歳)。<保健指導>期間2007年5月~2008年3月。管理栄養士による初回面談を実施。面談2週間後にメール、その後1ヵ月毎に面談・電話・メールによる支援を6ヶ月間行い評価。評価終了1~2ヵ月後にメール支援を実施。<健診>2008年4月に実施。<検討項目>メタボ判定項目、食生活・身体活動変化、年齢

【結果】<メタボ判定項目>指導前と1年後の平均値を比較すると空腹時血糖値以外は有意に改善し、改善した人数は以下のようであった。腹囲66名(64.7%)、体重76名(74.5%)、HDLコレステロール14名(60.9%)、中性脂肪36名(67.9%)、収縮期血圧25名(49.0%)、拡張期血圧19名(61.3%)、空腹時血糖値33名(55.0%)、HbA<sub>1c</sub>36名(75.0%)。積極的支援から動機付け支援へ13名(14.7%)、情報提供へ18名(17.6%)と減少した。<食生活・身体活動>最終評価時のアンケート結果から、非積極的支援対象者となった者では、腹八分目46.7%、野菜を増やす43.3%、油ものを減らす・菓子を減らす26.7%、体重測定をする70.0%、歩く40.0%の項目が多かった。<年齢>40歳未満(n=14)では腹囲は12名、体重は13名が改善し、4名が非積極的支援となった。

【結論】積極的支援は1年後の健診においても効果が継続していた。40歳未満への働きかけも有効であった。しかし行動変容の継続は容易なことではなく、対象者が取り組みやすい目標の設定やそのサポートができる保健指導技術や最終評価後のフォロー等を導入したより効果的なプログラムの構築が必要あり今後検討をしていきたい。

## 2K-9a

## 特定保健指導実施による意識の変化について

○伊藤 玲子<sup>1)</sup>, 瀬崎 綾子<sup>1)</sup>, 寺田 修<sup>2)</sup><sup>1)</sup> 株式会社日立製作所 日立横浜病院 総合健診センター, <sup>2)</sup> 株式会社ヘルス・ウェーブ・ジャパン

【目的】当健診センターでは平成20年4月より特定健診、5月より特定保健指導を開始している。特定保健指導を通して対象者に高率の行動変容が認められた。

【方法】当健診センターは年間17057件の特定健診を行っている。その内554名が特定保健指導の対象となった。特定保健指導の初回面談は、健保との契約に基づき健診当日に実施し積極的支援の対象者はメール、3ヶ月後のグループ支援、6ヵ月後の最終評価で終了になる。最終評価時は再度来訪頂き、身体測定、血液検査と面談を行っている。2009年3月末迄に終了した積極的支援63名について保健指導前後の検査数値の変化及び対象者のアンケートによる意識の変化等を考察した。

【結果】積極的支援終了者の63名の最終評価は、情報提供に24名(38%)動機付け支援7名(11%)積極的支援25名(40%)受診勧奨7名(11%)だった。メタボ判定(該当者と予備群)は健診時56名から最終評価32名となり43%減少した。また、最終評価時における食事・運動に関する意識の変化についてみると、最終評価でのメタボの非該当者は食事の改善が86%、運動の改善が82%、予備群では食事の改善65%、運動の改善80%、該当者では食事の改善62%、運動の改善69%だった。

【考察】今回の特定保健指導では多くの健診者に効果があり大幅にメタボ該当者は減少した。健診者の改善が見られなかった人でも、生活習慣の変化がみられた人が多く、非該当者、予備群、該当者の順で高かった。今回、特定保健指導の対象になった事は生活習慣に対する変化の意識付けになっていったのではないかとと思われる。

【結論】行動変容を評価した所、食行動・運動行動の改善は当然メタボ該当者に多く認められたが、予備群と該当者において高率に行動変容が認められた。特定保健指導で高率にメタボの減少が確認できたが、メタボから脱却できなかった健診者においても高率に行動変容は認められた。

## 2K-11a

## 企業における特定保健指導「動機付け支援」の効果要因の検討

○鈴木 由香里<sup>1)</sup>, 野田 久代<sup>1)</sup>, 角 博子<sup>2)</sup>, 早川 洋子<sup>1)</sup><sup>1)</sup> 合同会社TONTON, <sup>2)</sup> 医療法人財団慈生会 野村病院

【目的】特定保健指導の動機付け支援について、行動変容に効果的な方法を検討する。

【方法】<対象者>アジレント・テクノロジーグループの2008年3月の健診結果において動機付け支援判定対象者(n=111)のうち初回面談実施(n=99)の中から6ヵ月評価及びアンケート回収のできた91名(25~65歳 平均44歳±7.81 男85名、女6名)。<保健指導>期間は2008年6月~2009年3月。管理栄養士による初回面談を実施。面談2週間後にメール、3ヶ月後にメール又は電話による支援をし、6ヶ月後に評価した。<検討項目>腹囲、体重、行動変容ステージ、年齢、行動変化、支援方法

【結果】<腹囲・体重>指導前後の平均は有意に改善し(p<0.01)、人数は腹囲52名(57.1%)平均-1.8cm±3.77、体重46名(50.5%)平均-0.8kg±2.84、体重減少率は平均-1.1%±3.87、更に-3%以上の減少率は19名(20.9%)となった。<行動変容ステージ>全体の行動変容ステージは、指導前は関心期27.5%が最も多く評価時は実行期38.5%となり変化がみられた。<行動変化>評価時のアンケート結果より、ご飯・菓子・アルコールを減らす・体重測定が4項目が体重減少に有意に影響していた(p<0.05)。<年齢>年齢と体重減少率に有意な相関がみられ(p<0.05)、40歳未満(n=21)の腹囲の減少は-2.6cm±3.83、体重減少率の平均は-2.2%±3.61となった。<支援>3ヶ月後に電話支援を実施した群(n=25)は体重減少率に有意に改善がみられた(p<0.05)。

【結論】動機付け支援は効果があり、改善にはご飯量や菓子習慣や体重測定習慣等が重要であった。40歳未満への取り組みも予防に有効と思われた。厚労省の実施基準では動機付け支援の支援は初回面談の原則1回とされているが、電話支援を導入したプログラムは有効であった。行動変容には継続を促す支援は重要である。