

## 当協会における特定保健指導の現状

○ 本田 恭子、梅津 水無子、吉田 昌子、軒名 礼子、吾妻 明子、星 健也、鈴木 仁

公益財団法人福島県保健衛生協会

【目的】当協会において平成20年度より特定保健指導を受けた指導完了者について体重、ならびにメタボリックシンドローム判定（以下メタボ判定）の推移と、それに伴う意識の変化について検討したので報告する。

【対象】積極的指導を受け、予定のコースを終了した547名の中で、面談終了時に血液検査を実施した者が308名おり、うち健診時のメタボ判定が基準該当であった133名を対象とした。

【方法】対象者の体重の推移とアンケートによる意識変化の調査結果を踏まえ、メタボ判定の結果が指導前後で基準該当に変わりなか

った群（以下①群）、基準該当から予備群に改善した群（以下②群）、さらに基準該当から非該当へと改善した群（以下③群）の3群に分け、比較検討した。

意識の変化については、特定保健指導開始時、中間評価時、最終評価時に行ったアンケート調査の質問項目について当協会の基準に従ってポイント化し、その効果を評価した。

【結果】健診開始時から最終時までの体重の推移では、①群が  $1.4 \pm 3.45$  kg、②群が  $2.3 \pm 2.85$  kg、③群が  $3.7 \pm 2.64$  kg であり、いずれの群でも減少傾向がみられた。また、体重の減少幅は、すべての群で健診時から中間評価まで（以下指導前期）の方が、中間評価から最終時（以下指導後期）までの期間に比して大きかった。体重の減少傾向は、②群と③群では、指導後期まで続いていたが、①群では続かなかった。意識の変化をみてみると、指導前期ではすべての群で栄養・運動ともに改善傾向がみられたが、指導後期では改善の

幅が小さくなり、かえって悪化した例もみられるようになった。これら傾向は運動面でより顕著に認められた。

【考察とまとめ】以上のことから、指導後期に至るまでメタボ改善への意識を維持することの困難さが伺われた。また、栄養よりも運動の方が実行しにくいこともわかった。

指導後期における支援策として、現在、支援レターを送付しているが、これは対象者にとって励みになるなど評判がよいため、これを効果的に活用することで指導後期の体重減少維持に役立てたい。また、運動実施が困難であるとする理由として「時間がない」という答えが多いので、短時間で実行可能な運動や、日常生活に取り入れやすい運動を紹介するなど、運動内容の選択幅をさらに広げ、本人が実行しやすい支援レターを作成し、提案して行きたい。さらに、これら対象者は男性に多いことを考え、コンビニやおつまみの選択に当たっては摂取カロリーを考慮した季節

ごとのメニューを提示するなど、男性も実行しやすい方法を考えたい。

これらメタボ該当者が取り組みやすい方法を実践することにより、体重が少しでも減少すれば、本人の意欲はさらに高まり、延いてはメタボ判定の改善にも役立つようになるものと考ええる。