

特定保健指導における効果的な通信支援 ～支援シートから見てきたもの～

○酒井 香名、紙名 祝子、南 智恵、入道 優子、亀澤 徹郎、美濃 千里、
藤本 芳英、熊谷 仁人

(財)兵庫県健康財団

【目的】特定保健指導対象者の多くは壮年期の男性である。仕事上で中核的な役割を担う対象者への面接・電話支援には限界があり、手紙やメールも活用することとなる。こういった通信支援では、より返却しやすい方法が工夫される必要があることから、簡便に行動計画の振り返りが出来ることに重きをおいた支援シートを作成した。その回答状況から効果的な通信支援のあり方について検証することを目的とした。

【方法】A事業所の平成20年度特定保健指導の積極的支援参加者501名(男性497名、女性4名)に対し、継続支援として2週間後手紙支援1回、1・2か月後グループ支援2回、3～5か月後手紙支援4回を実施した。手紙支援では行動計画の項目ごとの実施率に○をつけることが中心の支援シート(以下、選択回答式支援シート)を用いた。但し手紙支援の最終回では、特定保健指導期間終了後も計画が継続できること、今後予想される様々な計画遂行における阻害要因の対処方法を考えることを目的とした自由記載中心の支援シート(以下、自由記載式シート)とした。今回、終了者259名(51.7%)に対し、特定保健指導期間中に回収した選択回答式シート、自由記載式シートを検証した。

【結果】終了者の89.1%から自由記載式シートでの回答が得られた。そのうち「食生活」について記載しているものは60.5%、「運動」は45.2%、「支援方法」については53.2%であった。「食生活」の記載が多かったキーワードは、アルコールと夕食、「運動」のそれはウォーキングであった。この集団では、91.9%に食生活の改善が、79.9%に運動習慣の改善があり、体重は平均2.51kg減少し、腹囲は平均2.9cm減少でいずれも有意差が見られた。但し特定保健指導期間は当初6か月間の予定だったが、多忙などを理由に数ヶ月の期間延長となったケースもあった。

【考察】選択回答式支援シートは①時間を要さないので回答が得られやすい②客観的に評価できるツールであると考えた。選択回答式支援シートには自由記載欄も設けていたが、積極的な記載は少なく、計画の実施率は分かるが、対象者の生活の全体像が見えにくいという結果となった。一方自由記載式シートには多くの記載があり、継続への決意や健康への思いなどポジティブな意見も多く見られた。多くの記載が得られた理由として、①これまでの指導内容や自分の取組みを振り返ることができる時期であった②自由記載式シートの設問が行動計画のみでなく生活をトータルで見直す内容であったためと考える。当初、自由記載は記入に手間がかかり、負担感から、返却率の低下に繋がるとことを危惧していたが、今回の結果では約90%が記述をしていることから、この方法では負担が少なかったと思われる。自らの全体像を客観的に見る機会は、モチベーションの維持・向上にも繋がっており、最終支援以外においても自由記載式シートの導入は有効であると考えられる。この結果を踏まえ、選択回答式と自由記載式の効果的な使い分けや自由記載を促すレイアウトなどを検討し、通信支援における返却率の向上だけでなく、本人の健康への意識を引き出すことのできる内容にしていきたいと考える。

なお、脱落した48.3%についてはデータが得られておらず、今後の課題として残った。