

特定保健指導終了時の生活習慣改善の自信が 健診結果にもたらす影響について

○白石 紀江、紙名 祝子、南 智恵、酒井 香名、入道 優子、亀澤 徹郎、熊谷 仁人
(公益財団法人 兵庫県健康財団 保健検診センター)

【目的】

我々は特定保健指導を終了した者は健康診断結果（以下健診結果）に何らかの改善効果が得られると報告してきた。一方、自己効力感を高めることが健康によい行動をとり、維持することに重要だと指摘されていることから、今回、特定保健指導終了時の生活習慣を改善する自信の有無が次回の健診結果にどう影響するかを検討した。

【方法】

25 年度に A 事業所で特定保健指導積極的支援（以下保健指導）を終了した者のうち、26 年度健診結果が得られた 79 名を対象とした。保健指導終了時にアンケート調査で運動や食生活等の生活習慣を改善する自信の有無について尋ね、「ある」、「ややある」と回答した者を自信あり群（53 名）、「どちらとも言えない」、「あまりない」、「まったくない」と回答した者を自信なし群（26 名）とし、25 年度と 26 年度の健診結果を比較した（t 検定）。

【結果】

1. 保健指導前後で自信あり群は 27 名（34.2%）から 53 名（67.1%）へ有意に増加した。（ χ^2 検定、 $p < 0.05$ ）
2. 26 年度の健診結果は体重、BMI、腹囲、中性脂肪は両群共に改善した（ $p < 0.05$ ）。最高血圧、最低血圧、HDL、HbA1c は自信有群のみで改善した（ $p < 0.05$ ）。
3. 自信あり群と自信なし群の改善の程度に差はなかった（ $p < 0.05$ ）。

【考察】

保健指導終了時に自信あり群が増加し、25 年度から 26 年度の健診結果が改善したこと、特に自信あり群で最高血圧、最低血圧、HDL、HbA1c も改善したことから、自信を高めることが保健指導の効果を上げるための一つの要因と考えられる。一方、自信あり群、自信なし群の改善の程度に差がなかったことは、対象者数が少ない、保健指導終了から健診までの間が短い、あるいは他の要因が影響している可能性が考えられる。今後、継続して自信と健診結果の変化を追跡し、自信がついた要因を明らかにしていくことがより効果的な支援に重要と考えられた。