

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

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

日本人間ドック学会 COI開示

筆頭発表者名：白石 紀江

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係に
ある企業などはありません。

目的

- ▶ 特定保健指導を終了した者は、健診結果に何らかの改善効果が得られる。
- ▶ 健康によい行動をとり、維持するためには、自己効力感を高めることが重要である。



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のように影響するかを
検討する

対象

A事業所で、
25年度特定保健指導積極的支援を
終了した者のうち、
26年度の健診結果が得られた79名
(男性76名、女性3名)

※平均年齢: 50.2 ± 4.8 歳

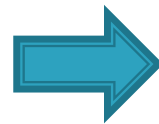
※高血圧症、脂質異常症、糖尿病の内服を開始した者は除く

方法

特定保健指導開始時と終了時に、アンケート調査を実施

「あなたは運動や食生活等の生活習慣を
改善する自信がありますか？」

「ある」
「ややある」



自信あり群

「どちらとも言えない」
「あまりない」
「まったくない」



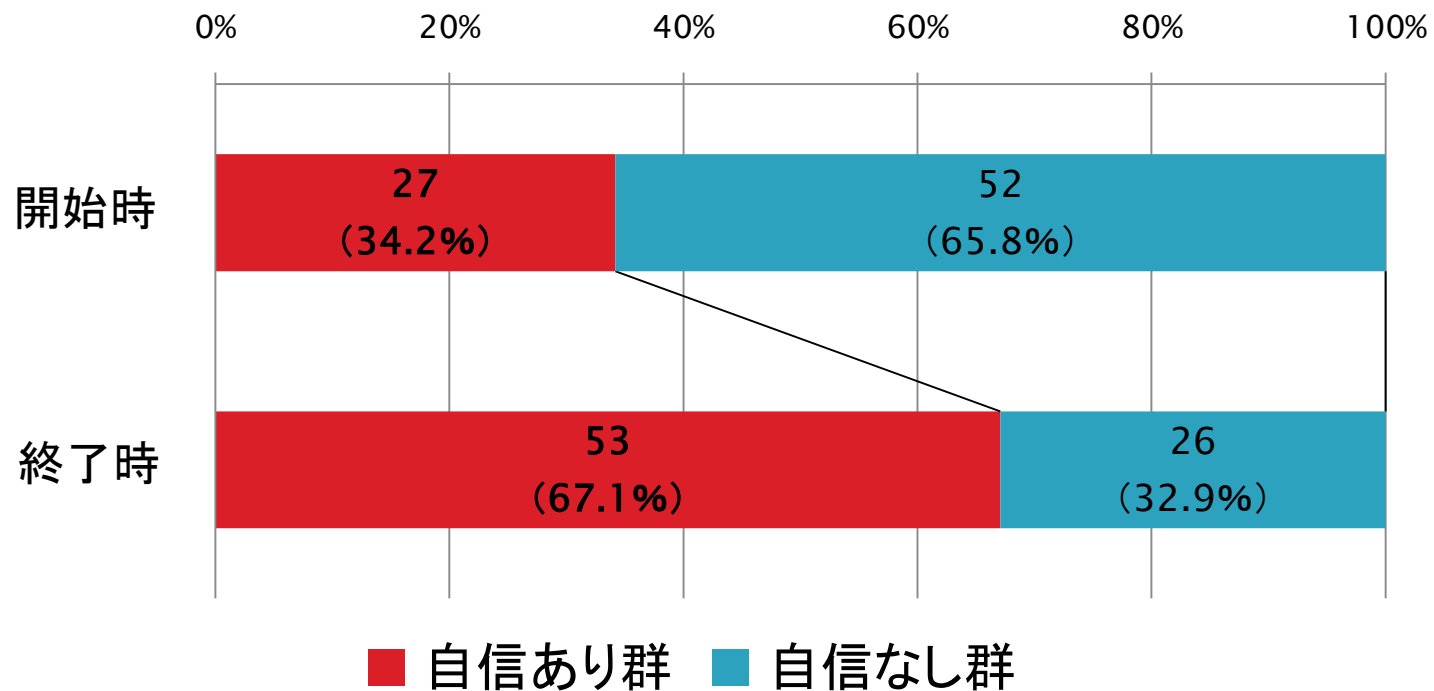
自信なし群

方法

- ① 開始時と終了時で、自信あり群の人数を比較
(χ^2 検定)
- ② 終了時の自信あり群、自信なし群それぞれで
25年度と26年度の健診結果を比較(t検定)
(検査項目)
腹囲、体重、BMI、最高血圧、最低血圧、中性脂肪、
HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1c
- ③ 25年度と26年度の健診結果の変化量を
終了時の自信あり群と自信なし群で比較(t検定)

結果①

自信あり群は、特定保健指導終了時に有意に増加した
($p < 0.05$)



結果②

25年度と26年度健診結果の比較

| | 自信あり群(n=53) | | | 自信なし群(n=26) | | |
|-----------------|-------------|------------|----|-------------|------------|----|
| | 25年度 | 26年度 | p値 | 25年度 | 26年度 | p値 |
| 腹囲 (cm) | 91.6±6.3 | 88.9±7.9 | * | 92.8±7.7 | 91.4±8.6 | * |
| 体重 (kg) | 76.6±9.3 | 74.4±10.7 | * | 76.0±9.6 | 74.7±10.3 | * |
| BMI | 26.0±3.0 | 25.3±3.4 | * | 26.6±2.9 | 26.1±3.1 | * |
| 最高血圧 (mmHg) | 133.1±10.5 | 130.2±12.2 | * | 132.1±11.6 | 131.5±11.9 | |
| 最低血圧 (mmHg) | 85.8±9.4 | 82.4±10.0 | * | 84.3±10.2 | 81.8±12.3 | |
| 中性脂肪 (mg/dL) | 170.1±77.2 | 144.8±74.7 | * | 173.6±63.6 | 145.0±73.6 | * |
| HDL-cho (mg/dL) | 52.3±11.4 | 54.8±13.2 | * | 53.5±11.4 | 54.7±12.7 | |
| LDL-cho (mg/dL) | 143.7±29.5 | 138.5±29.0 | | 133.9±18.7 | 136.2±23.7 | |
| HbA1c (%) | 5.8±0.6 | 5.6±0.5 | * | 5.4±0.4 | 5.4±0.4 | |

* : p<0.05

結果③

25年度と26年度の検査値の変化量の比較

| | 25年度から26年度の変化量 | | p値 |
|-----------------|----------------|--------------|----|
| | 自信あり群 (n=53) | 自信なし群 (n=26) | |
| 腹囲 (cm) | -2.7 ± 3.6 | -1.4 ± 2.6 | |
| 体重 (kg) | -2.2 ± 3.3 | -1.3 ± 2.3 | |
| BMI | -0.7 ± 1.1 | -0.5 ± 0.8 | |
| 最高血圧 (mmHg) | -3.0 ± 9.4 | -0.6 ± 7.0 | |
| 最低血圧 (mmHg) | -3.4 ± 8.5 | -2.4 ± 7.6 | |
| 中性脂肪 (mg/dL) | -25.2 ± 53.6 | -28.6 ± 66.7 | |
| HDL-cho (mg/dL) | 2.5 ± 6.0 | 1.3 ± 6.9 | |
| LDL-cho (mg/dL) | -5.2 ± 18.7 | 2.3 ± 21.0 | |
| HbA1c (%) | -0.1 ± 0.3 | 0.0 ± 0.1 | |

* : p<0.05

考察

特定保健指導終了時に
生活習慣改善の自信がある者は
健診結果のより一層の改善を認めた

【今後に向けて】

- ▶ 自信あり群と自信なし群の健診結果の差や自信の有無が、時間の経過でどのように変化するかを追跡する
- ▶ 生活習慣がどのように変化したかを分析する
- ▶ 対象者数を増やし、結果に差が出るかを検討する