

特定保健指導対象者の健診結果の分析  
～特定保健指導実施による効果の検討～

○南 智恵、紙名 祝子、酒井 香名、入道 優子  
大西 小百合、熊谷 仁人  
(財団法人兵庫県健康財団 保健検診センター)

【目的】特定保健指導の利用者と未利用者の健診結果を比較することにより、特定保健指導の効果を検討する。

【対象】A事業所の男性職員で21年度および22年度健診結果が得られた者のうち、21年度特定保健指導を利用した279名(積極的支援151名、動機付け支援128名)を対象とした(指導群)。また、指導レベルにありながら特定保健指導を利用しなかった1325名(積極的支援940名、動機付け支援385名)を比較対象とした(対照群)。

対象者の平均年齢は、指導群48.1±5.5歳、対照群48.4±5.4歳であった。なお、高血圧・脂質異常・糖尿病について服薬中の者、21年度特定保健指導脱落者は除外した。

【方法】まず、21年度から22年度の保健指導レベルの変化について指導群と対照群を比較した。次に21年度支援レベル別に各群の21年度および22年度の健診データの平均値と標準偏差を算出し、平均値を比較した。また、21年度から22年度の健診結果の変化(21年度-22年度)を求め、指導群と対照群を比較した。また、21年度から22年度の食習慣と運動習慣に関連する問診項目の回答の変化について、指導群と対照群を比較した。

【結果】健診結果から、保健指導レベルの変化を確認すると、積極的支援から「動機付け支援」または「なし」になった割合は、指導群51.0%、対照群35.5%だった。また、動機付け支援から「なし」になった割合は、指導群42.2%、対照群が30.8%であり、いずれのレベルにおいても指導群の方が改善した割合が高かった。

各群において、21年度と22年度の健診結果を前後比較したところ、積極的支援、動機付け支援とも、指導群の体重、BMI、腹囲に有意な低下が見られ、積極的支援においては、指導群の中性脂肪とHDLコレステロールにも有意な低下が見られた。また、検査値の変化(21年度-22年度)を指導群と対照群で比較したところ、積極的支援では、体重、BMI、腹囲、中性脂肪、HDLコレステロールに有意な差があり、動機付け支援では、体重、BMIのみ有意な差が認められた。

次に、問診項目において、21年度と22年度の食習慣(5項目)、運動習慣(3項目)の回答状況を比較した。その結果、食習慣については、指導群、改善群ともに大きな変化は見られなかった。運動習慣については、指導群の積極的支援において、汗をかく運動を週2日1年以上実施している者、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合が有意に増えていた。

【考察】指導群と対照群の健診結果の比較から、特定保健指導による一定の効果が認められた。特に、指導群では、積極的支援に保健指導レベルの変化が多く見られ、検査値の有意な低下も多く、指導による介入量の差により、結果に違いのあることが確認できた。指導群における体重減少は、積極的支援では-1.8kg、動機付け支援では-0.8kgで全国平均に近い値となった<sup>※1</sup>。しかし、一般的に腹囲3cm、体重3kgの減少により、メタボリックシンドロームが改善されると言われ、今回の結果では、血圧や血糖の改善までには至らなかったと推測される。

また、問診項目の回答では、積極的支援の指導群において、運動習慣2項目で改善が見られた。このことが腹囲、体重の減少やHDLコレステロールの改善につながったと考えられる。食習慣については、すべての群で大きな変化は見られなかった。これは、対象の中老年男性は、食習慣よりも運動習慣を改善する方が取り組みやすい状況だった可能性も考えられる。一方、中性脂肪の改善には、食習慣の改善が不可欠であり、問診項目では把握できない部分での改善があったことも考えられる。

以上のことから、今回得られた効果については、運動習慣の改善が影響している可能性が示唆された。しかし、食習慣の具体的な改善状況の把握には、問診項目のみでは限界があり、指導内容や行動計画の実践状況もあわせて検討する必要があると思われる。

※1 特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書;公益社団法人全国労働衛生団体連合会、平成23年11月

	積極的支援								比較	動機付け支援								比較
	指導群 (n=151)				対照群 (n=940)					指導群 (n=128)				対照群 (n=385)				
	21年		22年		21年		22年			21年		22年		21年		22年		
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	
年齢	47.8	5.6			48.7	5.3				48.3	5.5			48.0	5.5			
体重	79.5	11.6	77.7	11.1 ***	79.4	10.0	79.6	10.3 ***		76.0	8.0	75.1	7.9 ***	77.4	7.8	77.3	8.2 **	
BMI	27.2	3.5	26.6	3.5 ***	27.1	2.9	27.1	3.0 ***		26.2	2.5	25.9	2.5 ***	26.6	2.2	26.5	2.3 **	
腹囲	93.2	9.0	91.3	9.2 ***	92.9	6.6	92.7	7.3 ***		89.8	5.9	89.0	6.0 **	90.2	6.4	90.0	6.5	
収縮期血圧	130.8	10.9	131.1	12.8	132.3	12.6	132.5	12.7		127.8	11.7	127.2	11.3	128.8	12.2	129.7	12.7	
拡張期血圧	83.4	9.0	83.2	10.1	84.1	9.5	84.5	9.9		80.8	9.0	80.8	9.2	81.4	9.6	81.9	9.2	
中性脂肪	186.7	101.7	142.5	65.3 ***	178.9	103.7	173.3	93.2 ***		131.1	106.1	119.4	77.6	126.8	71.1	124.8	72.0	
HDLコレステロール	49.3	12.0	51.7	12.2 ***	49.8	12.0	50.6	12.5 **		56.6	14.9	57.8	16.0	56.0	12.6	57.1	13.2	
空腹時血糖	99.6	15.5	99.4	14.9	102.4	20.7	102.7	23.2		93.8	15.6	96.2	12.2	96.6	14.7	96.7	12.5	

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

※比較:検査値の変化(21年度-22年度)を指導群と対照群で比較(t検定)