

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書

地方自治体が実施する特定保健指導に早食いは是正の行動目標を追加した  
介入研究の実施とプロセス評価

研究代表者：安藤 雄一（国立保健医療科学院・口腔保健部）  
研究協力者：石濱 信之（三重県伊勢保健福祉事務所保健衛生室地域保健課）  
研究協力者：古田美智子（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科）  
研究協力者：橋本 直子（三重県大台町・健康ほけん課）  
研究協力者：城田 圭子（三重県菰野町・健康福祉課）  
研究協力者：大津 孝彦（大分県福祉保健部健康対策課）  
研究協力者：青山 旬（栃木県立衛生福祉大学校歯科技術学部）  
研究協力者 佐藤 眞一（千葉県衛生研究所）  
研究協力者：深井 穂博（日本歯科医師会）  
研究分担者：森田 学（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科）

#### 研究要旨

昨年度の本研究班において作成した「咀嚼指導マニュアル」の内容を受けるかたちで、三重県内4市町において、「早食いは是正をを図るための介入研究を開始した。介入内容は、各自治体が発行する特定保健指導における受診者の初回面接時に決める行動目標に早食いは是正する生活習慣（ゆっくりよく噛む）を追加し、これを選んだ受診者に対し、毎日の励行状況を記録する「咀嚼カレンダー」および関連資料を配布し、生活習慣の励行を図ることができるように努めた。この行動目標以外を選定した受診者は対照群として扱った。本報告では、今回は介入研究開始後、十分な時間的余裕がなかったため、プロセス評価を行った。

その結果、4市町において特定保健指導を受診した94名のうち25名（27%）が早食いは是正する生活習慣（ゆっくりよく噛む）を行動目標として選んだ。希望率が極端に低かった自治体を除くと、特定保健指導受診者の4割弱がこの行動目標を選んでおり、受診者にとって比較的取り組みやすい目標であることが示唆された。

#### A. 目的

本研究班では、昨年度、口腔機能に応じた保健指導法の確立を図る一環として、口腔機能に応じた咀嚼指導のフローチャートを作成し、特定保健指導の場において早食いの人たちに適切な保健指導を行うための指導者用マニュアルの試作版を作成した<sup>1)</sup>。

その後、「早食いは是正をを図るための介入研究内容を検討し、2010年9月から三重県

の3市町において開始された。さらに、翌2011年より新たに同県の1町が加わり、現在、4市町において特定保健指導の一環として介入研究が実施されている。

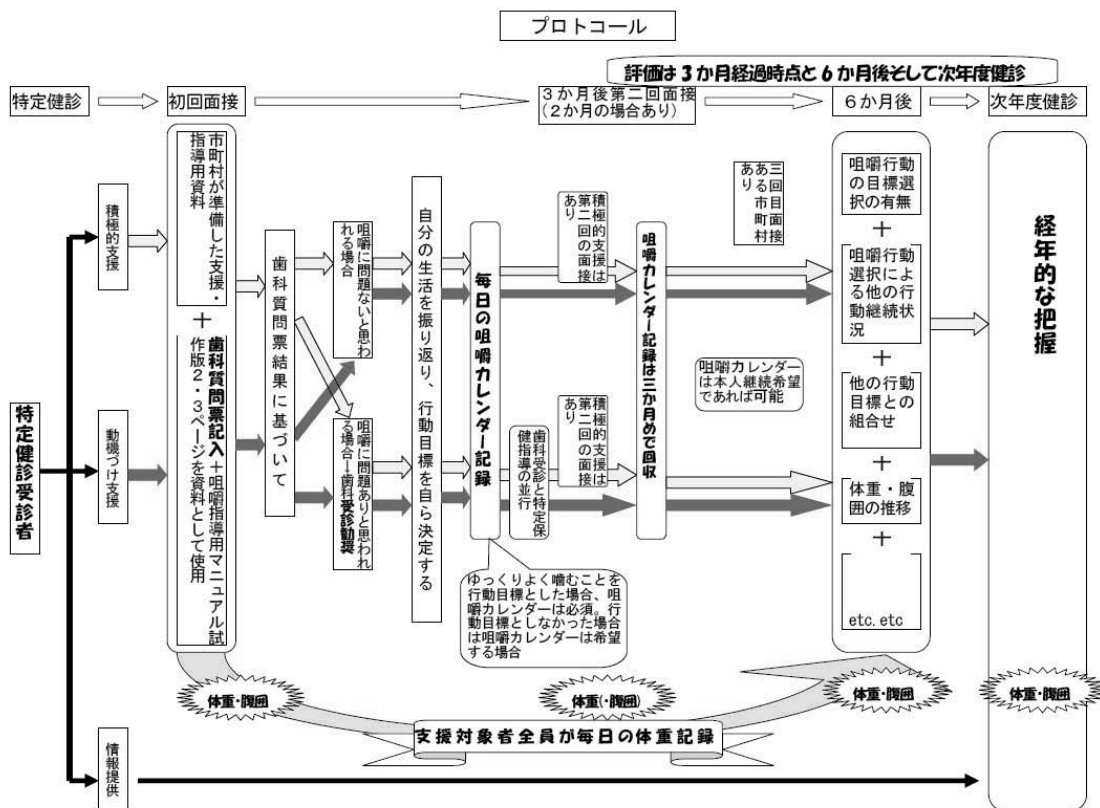
本稿では、介入研究開始後、時間的な経過が十分ではないこともあり、介入研究とプロセス評価について報告する。

## B. 対象および方法

対象となった4つの市町には、市町で既に用いている特定保健指導の指導用資料に、本研究班が作成した咀嚼指導用マニュアル<sup>1)</sup>(分担研究報告10:意見交換会資料2-2、108～112頁)を加えてもらうよう依頼し、了解を得た。このマニュアルは「ゆっくりよく噛む」ことと体重コントロールの情報提供部分と、同じく研究班で作成の自らの生活を振り返る質問票や食べ方の記録となる咀嚼カレンダーを提示する内容となっている。市町への依頼にあたっては、市町で実施されている特定保健指導に無理のない形で加えていただくことを原則とした。

図1に介入内容のプロトコルを示す。

図1. 介入研究のプロトコル



対象者は、各市町において実施されている特定保健指導における動機づけ支援および積極的支援の対象者である。

このうち、初回面接時に生活習慣の行動目標を設定する際には、「ゆっくりよく噛むこと」を他の行動目標とともに選択枝として紹介してもらい、行動目標の選定は対象者の判断・

選好に委ねた。この時点で、「ゆっくりよく噛むこと」を行動目標として選んだ対象者を介入群として、日々この目標を達成したか否かを記す「咀嚼カレンダー」を提供し、「ゆっくりよく噛む」習慣の実践とともに、カレンダーへの記録を依頼した。一方、それ以外の目標を選んだ対象者は、対照群とした。

なお、質問票には噛む機能に関わる項目もあるので、そこにチェックが入った場合は歯科受診を勧奨するようにした。

本報告では、プロセス評価を行い、介入研究への参加者数を取りまとめ、特定保健指導の担当者に感想・意見を伺い、とりまとめた。

倫理面について、対象者には本研究の主旨を口頭で説明し、研究目的以外では個人データを使用しないことを理解していただいたうえで同意を得た。データの管理はコード番号等で行い、個人情報外部に漏れることがないように十分留意した。

本研究は、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科倫理委員会の承認（383号）を得た。

### C. 結果および考察

表1に行動目標として「ゆっくりよく噛む」の選定状況を示す。

全体的にみると、動機づけ歯援・積極的支援を受けた人が計94名で、このうち25名(26.6%)が、「ゆっくりよく噛む」を行動目標として選んだ。積極的支援と動機づけ歯援を比較すると、積極的支援(6/14=42.9%)が動機づけ支援(19/80=23.8%)に比べてやや高い割合を示した。4市町の中ではD町では32人のうち「ゆっくりよく噛む」を選んだのは僅か1名と、他市町に比べて極端に少なかった。このD町を除くと、積極的支援・動機づけ支援ともに「ゆっくりよく噛む」を選んだ割合は4割弱であった。

表1. 各市町における特定保健指導・初回面接時の行動目標「ゆっくりよく噛む」の選定状況

市町	積極的支援			動機づけ支援			計			事業実施期間
	参加者数	行う動機、目標を掲げた者	選定率	参加者数	行う動機、目標を掲げた者	選定率	参加者数	行う動機、目標を掲げた者	選定率	
A	7	1	14.3%	11	5	45.5%	18	6	33.3%	H22.9.22~H23.3.23
B	1	1	100.0%	14	7	50.0%	15	8	53.3%	H23.2.23~4.27
C	5	3	60.0%	24	7	29.2%	29	10	34.5%	H22.9.17~H23.1.24
D	1	1	100.0%	31	0	0.0%	32	1	3.1%	H22.9.27~H23.2.8
計	14	6	42.9%	80	19	23.8%	94	25	26.6%	H23.9.22~H23.4.27

本介入研究を行うに際し、予め「ゆっくりよく噛む」という生活習慣は、対象者が比較的容易に取り組める予防対策ではないかと予想した。これは、特定保健指導に参加するような人は摂取エネルギーと消費エネルギー工夫は既に実践していると自覚している割合が高く、それ以外の視点である早食いの是正などは新たに取り組むやすい課題と思われた。

めである。

今回の介入研究において、「ゆっくりよく噛む」を行動目標として選んだ特定保健指導の受診者は約4分の1であった(表1)。このうち、1つの市町での割合が極端に低かったため、これを除いた3市町では、4割弱が選んだことが示され、上述した予想は概ね的中した。

表2に各市町の特定保健指導の担当者から寄せられたコメントを示す。全体的にみると、市町により、かなりの違いが認められ、担当者の姿勢が受診者に強く影響したことが推察される。

また個々のコメントは、介入研究を実施していくうえで参考になるものであり、十分フィードバックして進めていきたいと考えている。また、「咀嚼指導マニュアル」の内容にも適宜反映させていくつもりである。

表2. 各市町の特定保健指導の担当者から寄せられたコメント

市町	コメントの内容
A	(コメントなし)
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科教室に参加している方と参加していない方では、参加頂いた方のほうが、よく噛むという目標を上げている方が多いように感じます。先日、栄養教室でごぼうをメニューに入れたところ、「よく噛む事が大切といったね」と参加者同士で話をしており、教室ごとに強化していくことの必要性を痛感しました。</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健指導の具体的な行動目標は、運動や体重管理など重ねて目標をたてているので、「噛むこと」単独で効果がでたかどうかわかりにくい。</li> <li>・ 「噛むこと」が満腹感を早め、量が少なくてすむということを理解している人は多くいるように感じたが、実践し継続するととなると難しい。</li> <li>・ 町独自で体重記録票をつけてもらうようにしているため、噛む回数の記録票もつけてもらうと2種類になるので、すすめづらい。</li> <li>・ かむことを目標にする人に対するの助言方法が、「口にいれてからはしを置く」「紙に書いていつでも見るようにしてみる」などと伝えるが、2回目以降の指導内容をどのようにすればよいかわからない。</li> <li>・ 噛む回数を多くするために、固いものを高齢者にすすめるのは難しい。</li> <li>・ 食べる時間をゆっくりするのは、噛む回数を多くするのか食事時間を長く、ゆっくり食べるのか判断しづらい。</li> <li>・ アンケートの結果、歯の治療をしていない人は少なかったため治療や検診についての指導は行わなかったが、必要な人には検診のおすすめや口腔内の健康管理についても同時に指導をしていく必要がある。今年度は、「噛むこと」ばかりを意識していたが、お口の健康管理についての指導の場としてとらえていきたい。</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゆっくり噛むという行動目標をあげていただいた方が少なかったです。</li> <li>・ 保健指導をしている中で本人さんが噛むことが速いと意識されている方が少ないと思いました。</li> </ul>

今回の報告書では、介入研究のプロセス評価を行ったが、今後は結果評価を行い、肥満度やメタボリックシンドロームの抑制効果を検証し、他の行動目標を選択した対照群との比較を行っていく予定である。

また、その一方で、咀嚼に支障を来している人たちに対するアプローチをとして、歯科専門職以外の職種が保健指導等の場において容易にスクリーニングできる指標を整理すること、また歯科医院における治療による咀嚼機能回復との連携を高めることに焦点を当て、これらの点に対するプロセス評価を行っていききたいと考えている。

また、これらの介入研究を実施していく際に、「咀嚼指導マニュアル」の試作版を用い、実践を踏まえながら内容の改善を図っていく予定である。加えて歯科医院における咀嚼指

導実践の意義・実現可能性・効果についても検討していく予定である。

さらに、これらの検討の成果を、現在、国が提供している啓発資料<sup>2-4)</sup>に反映させていきたいと考えている。

## D. 結論

昨年度の本研究班において作成した「咀嚼指導マニュアル」の内容を受けるかたちで、三重県内4市町において、「早食い」の是正を図るための介入研究を開始し、プロセス評価を行った。

その結果、4市町において特定保健指導を受診した94名のうち25名(27%)が早食いは正する生活習慣(ゆっくりよく噛む)を行動目標として選んだ。希望率が極端に低かった自治体を除くと、特定保健指導受診者の4割弱がこの行動目標を選んでおり、受診者にとって比較的取り組みやすい目標であることが示唆された。

## E. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

## F. 知的財産権の出願・登録状況

なし

## G. 引用文献

- 1) 安藤雄一、柳澤繁孝、石濱信之、大津孝彦、青山旬、佐藤眞一、古田美智子、神崎由貴、深井稷博. 口腔機能に応じた咀嚼指導マニュアルの試作. In: 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)口腔機能に応じた保健指導と肥満抑制やメタボリックシンドローム改善との関係についての研究(研究代表者: 安藤雄一(H21-循環器等(生習)-一般-012)、平成21年度 総括・分担研究報告書; 2010. 25-38頁.
- 2) 保健指導における学習教材集(確定版) D-35 あなたは何回噛んでいますか?: <http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryo/kyozai/index.htm> (国立保健医療科学院 Web サイト、2011年5月19日アクセス)
- 3) 特定保健指導の実践的指導実施者研修教材について [1]食生活改善指導担当者研修「食生活改善指導担当者テキスト」(4)健康教育: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshho/iryouseido01/pdf/info03k-05.pdf> (厚生労働省 Web サイト、2011年5月19日アクセス)
- 4) e-ヘルスネット「歯の健康」-「早食いと肥満」: <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html> (厚生労働省 e-ヘルスネット Web サイト、2010年5月17日アクセス)