

# 富山県メタボリックシンドローム対策総合戦略事業

## 健診・保健指導

表 1. 健診・保健指導の実施

		被保険者	被扶養者
健康 診 査	実施機関	(財)北陸予防医学協会	
	対象者	40歳以上	40歳以上65歳未満
	対象者数	約170名 <sup>*1</sup>	165名
	実施者数	122名 (男性 97 人、女性 25 人)	25名 <sup>*2</sup> (希望者 29 人)
	健診形態	集団	集団
保 健 指 導	実施機関	(財)北陸予防医学協会	
	対象者数 (動機付けレベル及び 積極的支援レベル)	92名 (男性 82 人、女性 10 人)	7名(女性のみ)
備 考		<p>* 1 : 富山を勤務地とする 40 歳以上の被保険者。 今年度、インテック健康保険組合では、前期と後期に分けて健診を実施しており、今回は後期健診該当者を対象とした。</p> <p>* 2 : 被扶養者の受診者は女性（被扶養配偶者）に限定し、被保険者を通じて希望者を募った。</p>	

表 2. 階層化別保健指導の流れと主な内容

	生活習慣アドバイス コース (情報提供 30 名)	生活習慣きっかけ 作りコース (動機づけ支援 35 名)	生活習慣しっかり 改善コース (積極的支援 57 名)
支援内容	健診結果と共に、 パンフレット配布	個別保健指導 2 回実施 (初回、最終面談)	個別保健指導 3 回実施 (初回、中間、最終面談)
①初回面談  (計 5 日間) 10/30~10/31 11/13~11/15		主な内容:健診結果、メタボリックシンドロームについて説明 生活改善目標の設定、支援ツールの説明 指導スタッフ:保健師7名(延)、管理栄養士 4 名(延) 面談時間:一人 35 分(面談時間 30 分+予備時間 5 分)	
		面談実施:30名(85.7%)	面談実施:50名(87.7%)
②中間面談  (計 5 日間) 12/11~12/15		↓	主な内容:生活改善取り組み確認 身体状況(腹囲等)確認 今後のアドバイス等 指導スタッフ:保健師 7 名(延) 面談時間:一人 35 分 面談実施:48名(84.2%)
健診(1月末)		・検査項目(腹囲、体重、血圧、血液(初回健診時と同様))	
③最終面談  (計 7 日間) 2/16、 2/19~2/23、 2/26~2/28		主な内容:生活改善取り組み確認、健診結果説明、 今後のアドバイス等 指導スタッフ:保健師7名(延)、管理栄養士 4 名(延) 面談時間:一人 35 分(面談時間 30 分+予備時間 5 分)	
		面談実施:30名(85.7%)	面談実施:47名(82.5%)

表3. 保健指導教材及び支援ツールの活用

ねらい	支援ツール・指導教材	動機づけ支援	積極的支援	備考
検査結果を確認する	①メタボリックシンドローム判定結果	○	○	メタボリックシンドロームのリスクの確認
身体のメカニズムと生活習慣の関係を理解できる	②指導教材(1) (別冊)保健指導における学習教材集(暫定版) A-4 生活習慣病について A-5 内臓脂肪症候群はなぜ重要か B-6 自分の血圧はどの段階? 等	○	○	対象に応じて、選択し活用
生活習慣改善目標を設定できる	③行動変容のステージに関する質問票 C-6 (別冊)保健指導における学習教材集(暫定版)	○	○	生活改善目標設定や関心度に応じた保健指導に活用
	④チャレンジシート	○	○	
行動変容につなげるための支援ツール	⑤腹囲測定メジャー	○	○	「積極的支援」の記録ファイルは、希望により選択
	⑥歩数計	—	○	
	⑦ペーパーの記録ファイル	○	○	
	⑧ITを活用した記録ファイル*1	—	—	
	⑨携帯カメラを利用した食事指導*2	—	△	△は希望者
生活習慣改善により身体状況が変化を確認できる	⑩指導教材(2) 「確かめよう！身体がくれるメッセージ」 (暫定版 添付資料 支援材料2 兵庫県尼崎市) 改変	○	○	生活習慣を振り返りながら、保健指導前後の血液検査等結果を説明し、今後の取り組みを支援

\*1 ITを活用した記録ファイル「マイきときとダイアリー」について

インターネット上のダイアリーに、体重や歩数の記録と行動目標の毎日の記録を入力する。1週間、月単位で、保健師または管理栄養士が励ましと応援のメッセージを返した。

\*2 携帯カメラを利用した食事指導「お食事日記」について

一日の食事の内容を携帯電話またはデジカメで撮り、献立と共に送信すると、管理栄養士から栄養バランスについての結果を送信する。

表4. 被扶養者の保健指導の流れと主な内容

	生活習慣アドバイスコース (情報提供 18名)	生活習慣きっかけ作りコース (動機づけ支援 2名)	生活習慣しっかり改善コース (積極的支援 5名)
①初回集合教室(12/9)	●生活習慣病予防についての講義(管理栄養士) ●ヘルシー弁当試食 ※欠席者には教材(メタボリックシンドローム予防のためのパンフレット・メジャー・万歩計)を送付	●メタボリックシンドロームについての講義(医師) ●食事バランスガイド講義(管理栄養士) ●ヘルシー弁当試食 ●生活改善目標設定 ※欠席者については後日、個人面談を実施	
②中間面談(1/25~1/27)		↓	指導スタッフ: 管理栄養士 2名(延) 面談時間: 一人 30分 面談実施: 5名
③最終面談(3/3)		指導スタッフ: 管理栄養士 2名(延) 面談時間: 一人 30分 面談実施: 7名	

**ポピュレーションアプローチ**

- 1) 事業所内での健康づくりポスターの掲示
- 2) 職員食堂におけるメニューのカロリー表示
- 3) 地域(県・富山市等)における健康づくり講演会やイベントを開催

## 保健指導の効果

表5. 内臓脂肪症候群診断者の有所見の重複状況（保健指導前後比較）

総数		保健指導前		保健指導後			
		人数	割合	人数	割合		
積極的支援者数(40~64歳)		57		57			
保健指導者数(保健指導率)※		48		48			
腹囲有所見者		38	79.2%	32	66.7%		
(再)有所見の状況	高血糖						
	●	7	14.6%	9	18.8%		
		●	9	18.8%	3	6.3%	
			●	4	8.3%	7	14.6%
	●	●	5	10.4%	3	6.3%	
	●		●	4	8.3%	1	2.1%
		●	●	4	8.3%	3	6.3%
●	●	●	3	6.3%	1	2.1%	
内臓脂肪症候群診断者※		16	33.3%	8	16.7%		

※保健指導者数は、最終回の保健指導・検査を受けたものを対象データの範囲とする。(服薬歴のあるものを含む)

※内臓脂肪症候群診断者は、腹囲有所見者 男性85cm・女性90cm以上 かつ下記の2項目以上

- ・高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上またはHbA1c5.5%以上
- ・高血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ・高脂血症 中性脂肪 150mg/dl以上またはHDL-C 40mg/dl未満

※空腹時でない場合の中性脂肪はHDLコレステロールの判定を優先した

表6. 行動ステージの変化（積極的支援 N=47）

### <食習慣>

		健康支援後				合計	
		無関心期	関心期	準備期	実行期		
積極的支援	健康支援前	無関心期	2	1	0	0	3
	関心期	0	11	2	9	22	
	準備期	0	1	2	7	10	
	実行期	0	3	0	9	12	
	合計	2	16	4	25	47	

・食習慣において、保健指導後にステージが改善した人は、19人(1+2+9+7)であった。

### <運動習慣>

		健康支援後				合計	
		無関心期	関心期	準備期	実行期		
積極的支援	健康支援前	無関心期	0	0	0	2	2
	関心期	1	14	0	12	27	
	準備期	0	1	1	2	4	
	実行期	0	3	0	11	14	
	合計	1	18	1	27	47	

・運動習慣において、保健指導後にステージが改善した人は、16人(2+12+2)であった。