



厚労科研フィールドとしての 現状報告

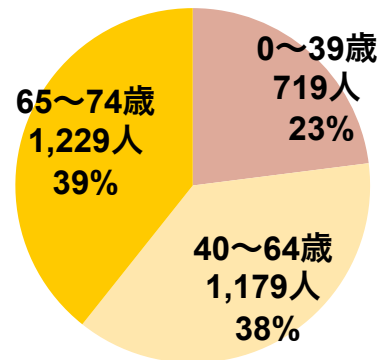
特定保健指導に、咀嚼指導を導入して・・・

三重県 大台町役場
健康ほけん課 橋本 直子
村田 恵美

大台町の概要

面積	362.94km ²
人口	10,650人
高齢化率	35.4%
国保加入率	37.2%

年齢別国保加入割合



医療機関

2次医療機関	2施設
（国保直診病院	1施設）
診療所	4施設
歯科医院	7施設



イメージを表示できません。メモリ不足のためにイメージを開くことができないか、イメージが破損している可能性があります。コンピュータを再起動して再度ファイルを開いてください。それでも赤いxが表示される場合は、イメージを削除して挿入してください。

特定健診・特定保健指導の実施方法

6月中旬

受診券、受診票を郵送

7月～11月

医療機関での健診

県内医療機関

集団健診

9月12日（日曜日）

9月～

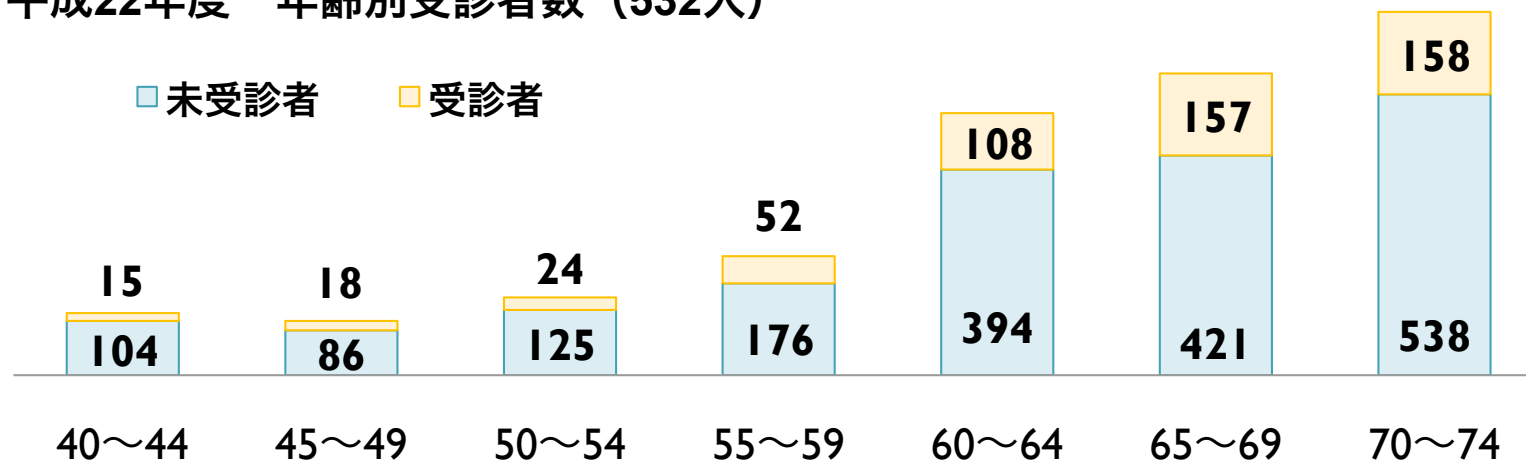
特定保健指導の実施

個別支援

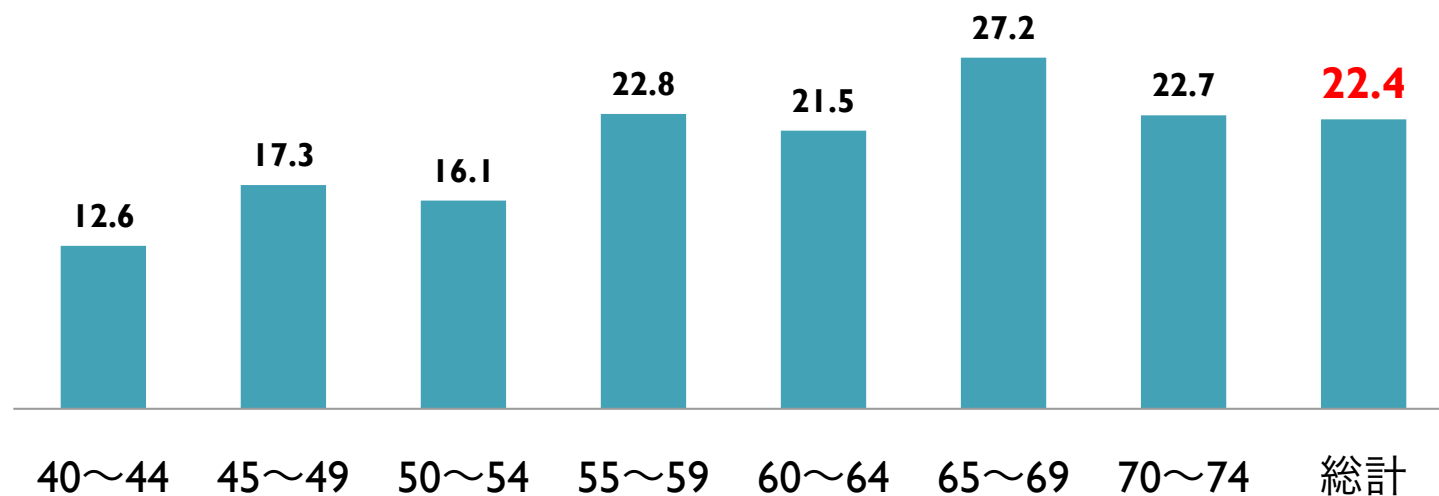
町内4か所で午後・夜間実施

特定健診受診者数・受診率

平成22年度 年齢別受診者数（532人）



平成22年度 年齢別受診率



特定保健指導の実施内容

初回面接

1. メタリックシートルームや、検査結果の説明
2. チェック表で生活習慣の振り返り
(KK項目) [・満腹になるまで食べますか
・よくかんで食べていますか
3. KK班の資料（資料2－3・4）を利用し
噛むことの大切さを説明・アンケート実施
4. 6か月後の改善目標と、生活習慣改善の行動目標をたてる

***2回目以降の支援期間や方法は、本人の行動変容
ステージにより検討する**

行動改善目標の内容

		合 計		男 性		女 性	
		人 数 (人)	割 合 (%)	人 数 (人)	割 合 (%)	人 数 (人)	割 合 (%)
動機付け	対象者数	48		23		25	
	利用者数	27	56.3	14	60.9	13	52.0
	KK	10	37.0	5	35.7	5	38.5
	食生活	21	77.8	11	78.6	10	76.9
	運動	15	55.6	10	71.4	5	38.5
積極的	対象者数	14		11		3	
	利用者数	5	35.7	4	36.4	1	33.3
	KK	3	60.0	3	75.0	0	
	食生活	2	40.0	1	25.0	1	100
	運動	3	60.0	2	50.0	1	100

「KK」を目標に掲げた理由

- すでに、運動も実施し、食生活も気をつけている
- お腹一杯になるまで食べてしまう
- 時間におわれて、噛む回数や食べ方を意識していなかった
- 運動する時間がないので、噛むことを意識するのはできそう
- 関節痛等あり、運動ができない



「KK」 目標の方の経過

- 目標に掲げるが、時間がないのでカレンダーの記入はできない (50歳代の男性 3人)
- 噛んだ回数を数えるのは、最初は苦痛であったが慣れてきた (3か月目の面接時 1人)
- 食べる前に噛む回数を意識するが、食べていると回数を数えるのを忘れてしまって、いつもと同じ早食いになっている。回数は数えなくても、食べ物のかなれた感じでだいたいわかる
(カレンダー記入で、1日目のみ10～19回噛んでいるが、2日目以降は9回以下が続く 1人)

- 一人の時は、ゆっくり噛んでいるが、息子家族と一緒に時は一家団欒を邪魔しないように早食いになってしまう
- 孫と一緒に食べる時、「ゆっくり食べたほうがいいよ」と声かけするようになった
- 孫がやせているのは、ゆっくり食べているからではないか？（初回面接時）



「K K」指導経過中の考察

- 食生活を栄養面で気をつけている人は多いが、食べ方や噛むことを意識している人は少ない
- 食事時間は、職場や家庭環境に影響されやすい
- 噛む回数を増やすことは今の行動をかえるだけのため、簡単そうであるが、習慣化するには時間がかかる

地元歯科医師会の先生方と協力し、
ポピュレーションアプローチで
食べ方や、噛む回数の効果を周知し、
町民全体の意識を高める必要がある

健康教室で「KK」を実践して

- 講義のときは、
「わかっていてもできない」
「この年齢になって、生活習慣はかわらない」



実際に自分たちで目標を決めて、
「噛む」ことを体験すると . . .

「家でも意識して、食事をしてみよう」
「ごはんだったら、どれくらいでかめるのか」



2週間後に、健康教室を実施

噛むことを意識している人は . . . 全員

「KK」導入後の反省と課題

保健師の指導について

- ・ 個人面接では噛むことに興味を示さない方に対して説明しにくい、健康教室では「噛む」ことを経験し意見交換を行うことで意識が高まった

⇒ グループ支援での導入が効果的？

- ・ 「噛む回数を多くする」という目標設定は具体的ではあるが、話をしながら食事を楽しめない

⇒ 行動改善目標の設定方法を検討する

- ・ 指導している保健師の勉強不足で、説明していて詳しいことをきかれるとわからない

⇒ マニュアルの内容の充実・研修の必要性

K K 班からの資料について

説明資料について（資料2-3,4）

- ①BMIよりも体重で表現したほうがわかりやすいのではないか？
- ②図5は説明しやすいが、他の図は説明しにくい
⇒ **資料をみやすくする必要があります**

歯科質問表

- ①マークシートは若い人にはなじみがあるが、高齢者はチェックしにくい
- ②質問内容を「この行動をしたほうがよい」と気づける内容にすると改善行動目標につなげやすい



咀嚼カレンダーについて

- ①記録する食事時間帯は本人が決めるほうがよい
- ②食事にかかった時間は、「何分かける」と本人に目標設定してもらいその時間で食べることができたかどうかチェックするようにはどうか
- ③噛む回数を数える行動は定着しにくいため、行動改善目標の立て方を変えてはどうか
- ④1日のチェック項目の高さの幅を広くし、その日の食べ方を本人が振り返ることができる欄を作ってはどうか
- ⑤表全体を簡単に記入できるようにしてはどうか

まとめ

- 実際に噛んでみると自分の生活習慣を意識することができ、噛むことに対する興味がわき継続しやすい
- 食事を楽しむことも大切なので、「KK」の行動改善目標の内容を考える必要がある。
- 「噛むこと」は、職場や家族環境も影響してくるため、ポピュレーションアプローチで住民の意識を高める必要がある
- 保健指導者は、「KK」の効果について十分な知識を学ぶ必要がある。
- 「KK」を実践するためには、
地元歯科医師との連携が不可欠