

平成 23 年度厚生労働研究費補助金(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との関係についての研究」  
(H21-循環器等(生習)一般-012、主任研究者:安藤雄一)

分担研究報告書

特定健康診査・特定保健指導従事者への研修における咀嚼支援マニュアルの有効性に関する研究

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 部長)

研究代表者:安藤 雄一(国立保健医療科学院・生涯健康研究部 上席主任研究官)

研究協力者:佐藤 眞一(千葉県衛生研究所 技監)

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 主幹)

特定保健指導従事者研修の口腔保健のなかで、咀嚼支援マニュアルを用いた口腔保健研修を行った。受講者アンケート結果より、提示した咀嚼支援は取り組みやすく、効果の期待度も高く、実践使用と感じた受講者が多かった。用いた咀嚼支援マニュアルの内容が、咀嚼プログラムの導入のための研修教材として有効であると考えられた。

#### A. 研究目的

近年、噛むことの健康への影響が注目を浴びている<sup>1)</sup>。さらに、肥満に対して咀嚼回数の増加、あるいは早食いの是正の効果が認められつつある<sup>2,3)</sup>。昨年度報告した咀嚼指導マニュアル<sup>4)</sup>は、今年度咀嚼支援マニュアルとして改訂が進められている<sup>5)</sup>。そこで本研究の目的は、咀嚼支援マニュアルを用いた特定保健指導従事者を対象とした研修の効果を評価することである。

#### B. 対象と方法

対象者は、特定保健指導従事者研修の歯科保健研修に参加した受講者 60 名である。研修教材として、特定保健指導の実践敵指導実施者研修教材から「IV 健康教育 4. 口腔保健」のページと咀嚼支援マニュアル<sup>5)</sup>を用いた。その中に「2」生活習慣病等と口腔の関係」より「(2) 噛むことによる肥満予防について」の部

#### アンケート

以下の設問にお答えください(記号を○で囲んでください)。

まず、早食いの積極的支援を想定してください。

「ゆっくりよく噛むプログラム」は、「運動プログラム」と比べて、

1. 取り組みが a. しやすい b. しにくそう

2. 効果が a. 期待できそう b. 期待できそうにない

私が、積極的支援の対象者であれば、

3. 取り組んでみたいと a. 思う b. 思わない

私が、指導担当者であれば、

4. 勧めようと a. 思う b. 思わない

5. あなたの状況

(1) あなたの所属は

a. 市町村・栃木県 b. 事業所(健康保険組合を含む)  
c. 健診実施事業者(病院の健診センターを含む) d. その他

(2) 職種

a. 保健師 b. その他の保健医療職 c. 事務職 d. その他

(3) 特定健康診査・特定保健指導の勤務歴

a. 1年未満、 b. この制度になって以来 c. 以前の基本健康診査等から従事

6. 何かご意見等がございましたら、以下にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

分を、全体の研修時間 1 時間のうち約 35 分間ほど割り当てて研修を行った。その際、本年度石濱らが作成した咀嚼支援マニュアルを用いた<sup>5)</sup>。研修直後に、今後の特定保健指導の早食いと回答した者への積極的支援に、取り組みやすさ、効果の期待、取り組む姿勢、指導の中での推奨、および受講者の属性に関するアンケートを実施した。

### C. 結果

アンケートは、参加者の内 55 名が回答した（回収率 91.7%）。早食いの積極的支援への「ゆっくりよく噛むプログラム」の「運動プログラム」と比較して、取り組みが「しやすそう」と回答した者は 53 名（96.4%）と高い値を示した（図 1）。また同様に効果が期待できそうかを「運動プログラム」と比較して聞いたところ、「期待できそう」と回答した者は 48 名（87.3%）と、「期待できそうにない」6 名（10.9%）比べて高い値であった（図 2）。

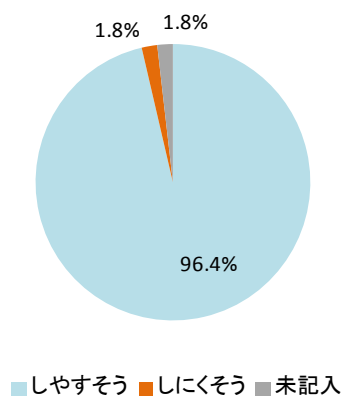


図1. 咀嚼プログラムの取り組みのしやすさ

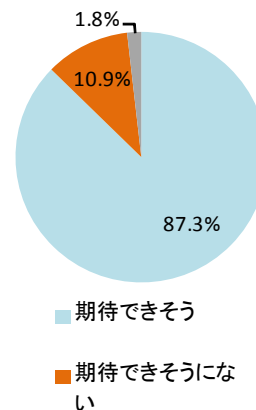


図2. 咀嚼プログラムの効果の期待

次に、せ曲的支援の対象者に取り組んでみたいと思うか聞いたところ、「思う」54名（98.2%）とやはり高く（図 3）、指導者であれば対象者に勧めようと「思う」も歩は 55 名全員であった（図 4）。

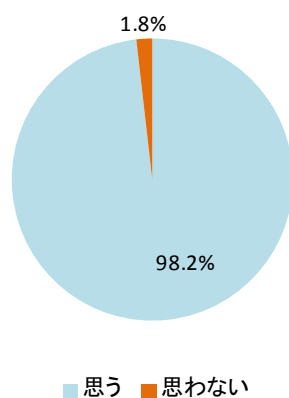


図3. 積極的支援対象者へ取り組み

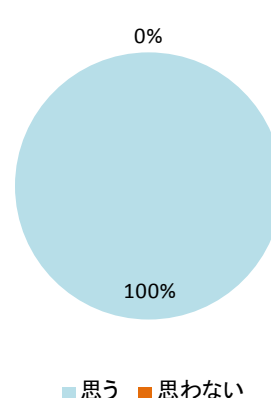


図4. 指導担当者としてプログラムの実践

参加者の所属は市町村・県の行政勤務の者が 28 名（50.9%）と約半数であり、次いで健診事業者 15 名（27.3%）、事業所（健康保険組合を含む）6 名（10.9%）であった（図 5）。職種は保健師が 34 名（61.8%）と多く次いでその他の保健医療職 18 名（32.7%）であった（図 6）。特定健康診査・特定保健指導の従事状況は、1 年未満が 34 名（65.4%）で、この制度になって依頼従事している者が 18 名（34.6%）であった（図 7）。

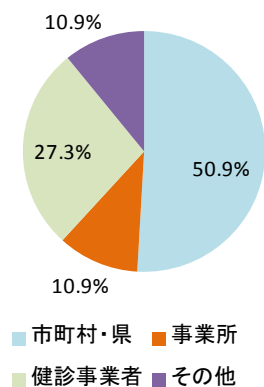


図5. 受講者の所属

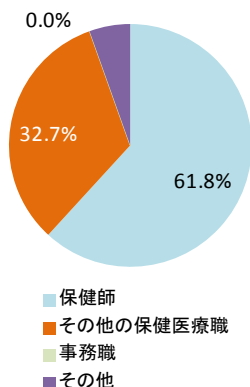


図6. 受講者の職種

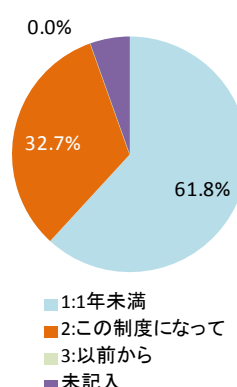


図7. 受講者の特定保健指導勤務状況

なお、所属、職種、従事歴は、取り組み等の前の4問に影響を及ぼしていなかった。また、表に示した自由記載部分では、対象者が継続するときの困難性や評価の困難に関するものもあったが、取り組みやすいと感じている者も多くいることが確認できた。

表 自由記載欄への記載内容(11名)

- ・取り組みやすいと思うのですが、常に意識しないと継続できない所が難しいと考えます。
- ・取り組み易そうだが、客観的評価が難しそうです。
- ・すぐにときめそうなの印象があります。とりくめるようにしてみたいと思いました。
- ・具体的にはどうするか、すすめることができそうなので、やってみたいと思った。
- ・よく噛む＝メタボ予防の考えは、あまり指導していなかったの、今後使っていきたいです。
- ・毎日、3食ことなので、毎回気にかけるのは実践が難しい人が多いかな...と思います。
- ・ぜひ指導で市民に伝えていきたいと思います。
- ・毎日記録をつけてもらうというプログラムはむずかしいと思った。
- ・早食いをやめて、1kgくらい減量をめざします!! とっても楽しい講義でした! ありがとうございました。
- ・少し多めに噛むことはカンタンにできることなので、実際にすすめています。しかし、「夜が遅くて～」 「早く食べなきゃいけない」とかでなかなか上手くやってくれていないのが残念です。
- ・なかなか食事指導時、消極的な方などには、とりかかりやすいところとして「よくかんで」ということをすすめています。今回の講義で、より受講者にすすめやすいと思いました。

D. 考察

一昨年度に作成した咀嚼指導マニュアルを市町村で使用し、特定保健指導を担当した保健師等からの意見を反映して、咀嚼支援マニュアルと担当者を指導するために作られた指導者マニュアルが作成されている<sup>5)</sup>。これらを用いて、今までに咀嚼に関する指導を行っていない特定健康診査・特定保健指導担当者に対して、肥満対策としての咀嚼支援を研修で用いた。その結果として、従来の指導に比べてこの指導が取り入れやすいと感じる受講生が多く、作られたマニュアルが研修に導入された場合に受講生に伝わりやすくできていることが確認できた。なお、この様な確認の研究は他に行われていないため、他の研修との比較はできないと考えられる。

E. 結論

特定健康診査・特定保健指導の研修受講者へ咀嚼支援マニュアルを用いた口腔保健研修を行ったところ、取り組みやすく、効果も期待でき実践しようと感じた者が多く、咀嚼支援マニュアルの内容が咀嚼プログラムの導入のための研修に有効であると考えられた。

F. 成果発表

なし

## G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

## H. 引用文献

- 1) 歯科保健と食育の在り方に関する検討会. 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書 「歯・口の健康と食育～噛ミング 30 (カミングサンマル) を目指して～」. 厚生労働省. 2009  
(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf>、2011年12月21日検索)
- 2) 岩崎正則、葭原明弘、宮崎秀夫. 成人期および高齢期における咀嚼回数と体格の関連. 口腔衛生学会誌 2011 ; 61(5) : 563-572.
- 3) 岩崎正則、葭原明弘、宮崎秀夫. 特定健診対象者における歯周疾患スクリーニングテストとメタボリックシンドロームとの関連性. 口腔衛生学会誌 2011 ; 61(5) : 573-580.
- 4) 安藤雄一、石濱信之、古田美智子ほか、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 (平成 22 年度厚生労働研究 : 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連 : 研究代表者 安藤雄一)、9-13 頁、2011
- 5) 咀嚼指導マニュアル : 咀嚼指導のページ (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との関係についての研究) より、受診者用マニュアルおよび指導者用マニュアル (<http://www.niph.go.jp/soshiki/koku/kk/sosyaku/manual.html>、2012年3月31日検索)