

**513. 自治体における民間サポート型健康づくり教室の有効性に関する研究2 : 国保ヘルスアップ事業における成果(生活・健康, 一般口演, 第63回日本体力医学会大会)**

著者	坂戸 洋子, 渡邊 渡邊, 福田 佳奈子, 難波 秀行, 久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	57
号	6
ページ	889
発行年	2008-12-01
権利	日本体力医学会
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00129958">http://hdl.handle.net/2241/00129958</a>

### 513. 自治体における民間サポート型健康づくり教室の有効性に関する研究2～国保ヘルスアップ事業における成果～

○坂戸 洋子<sup>1</sup>、渡邊 理津子<sup>1</sup>、福田 佳奈子<sup>1</sup>、難波 秀行<sup>1</sup>、久野 譜也<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>つくばウエルネスリサーチ、<sup>2</sup>筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【背景】H20年4月より医療制度改革の一環として、メタボリックシンドローム該当者の減少及び医療費削減を目的とした特定健診・特定保健指導制度が導入された。メタボリックシンドローム該当者を対象にした特定保健指導においては、従来自治体で参加希望者を対象に実施していた健康教室とは異なり、指導対象者が自らの意思で教室参加を希望する者ばかりではない。特定保健指導のモデル事業として実施されたヘルスアップ事業の多くは、講義形式の指導や個別指導を中心とした従来の保健指導が実施されているが、これらの保健指導方法では、予防分野において必ずしも成果が得られていない。今後の特定保健指導においては、意識が低い対象者であっても継続的に参加でき、短期間（3ヵ月～6ヵ月）で体重減少等の成果が得られるプログラムが必要である。【目的】平成19年度に実施した国保ヘルスアップ事業における成果を評価し、効果的な特定保健指導の実施方法を明らかにすることを目的とした。【方法】新潟県見附市において基本健康診査を受診した40歳から74歳の国保被保険者のうち、「標準的健診・保健指導プログラム」に示された、積極的支援・動機付け支援に該当する保健指導対象者90名（男性46名、65.2歳、女性44名、61.7歳）に対して3～6ヵ月間の保健指導を実施した。保健指導は、（1）ITを活用したプログラム（ウォーキング・エアロバイクを中心とした有酸素性運動、自体重による筋力トレーニング、歩数計による身体活動量や体組成データのモニタリング）を基に週2回の運動教室を中心とした保健指導、（2）個別訪問及び相談による保健指導、（3）講習会及び通信（メール）を中心とした保健指導の3パターンであった。保健指導前後に体組成測定、生活習慣調査、行動ステージ調査を実施し、評価を行った。【結果】3～6ヵ月間の保健指導前後で3群ともに生活習慣調査結果においては、有意な改善が認められた。また、運動教室群の腹囲（93.8cm→92.1cm）、体重（68.0kg→67.3kg）、BMI（26.7→26.3）が有意に減少した。個別訪問群では腹囲のみ減少が見られ（92.7cm→91.5cm）、講習会・通信群では変化はみられなかった。行動ステージの変化においては3群ともに有意に変化し、開始前が関心期及び準備期にあった個別訪問群と講習会・通信群においても介入後は実行期レベルに向上した。【結論】ITを活用した運動教室型保健指導は、訪問、講義及び通信といった従来の保健指導のみによる支援よりも効果が高いことが示された。

#### Key Word

特定保健指導 運動教室 メタボリックシンドローム