

## 演題番号 特定保健指導グループ支援プログラムの作成と実施

事務局記入) ○田中 <sup>たなか</sup> 恭子、三角 <sup>きょうこ みかど</sup> 政子 (公益財団法人神奈川県予防医学協会健康創造室)

### 【背景】

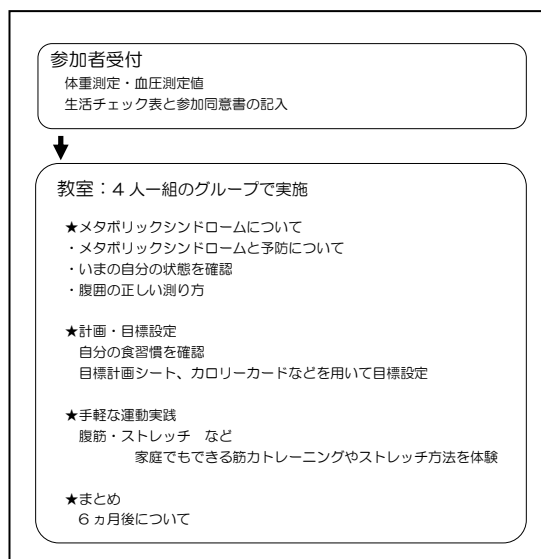
平成 20 年度から開始された特定保健指導は、個別またはグループの 2 種類の支援形態で行うこととされている。そして、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導に関するプログラム（確定版）」の別冊として示されている「保健指導における学習教材」をはじめ、支援にあたっては、多くの教材・プログラムが開発されている。

当協会では平成 19 年度から管理栄養士と健康運動指導士が協同して、施設内で行う独自の健康支援プログラム（生活習慣改善プログラム）などを立ち上げ、グループを対象とした健康教育を行ってきた。

そこで、特定保健指導においても、独自のプログラムを作成し、実施することとした。

### 【方法】

動機付け支援初回指導について、グループでの参加型教育を重視したプログラムを作成した。1 回の支援は 120 分とした。支援の流れは、1. メ



図：グループ支援の流れ

タボリックシンドロームについての説明や自分自身の検査値の確認、2. 食習慣の把握など目標設定、3. 手軽な運動実践の 3 つの項目からなっている（図）。6 ヶ月後評価は手紙による評価アンケートとし、結果通知をもって終了とした。

作成したプログラムを用いて、某事業所動機付け支援対象者に対して、平成 22 年度（平成 22 年 10 月～平成 23 年 6 月）ならびに平成 23 年度（平成 23 年 9 月初回指導）の特定保健指導グループ支援を実施した。

### 【結果】

平成 22 年度は初回支援実施数：男性 64 名、女性 5 名、6 ヶ月後評価実施数：男性 61 名（脱落率 5.1%）、女性 5 名（脱落なし）となった。平成 23 年度は初回支援実施数：男性 49 名（女性実施なし）、現在 6 ヶ月後評価実施中（平成 24 年 4 月時点）である。

平成 22 年度評価実施者について、49 名に体重減少がみられた。また、支援の満足度評価では「とても満足」「満足」が 9 割以上となった。

支援内容および教材を参加型にすることで、生活習慣病に対する動機付けにつながったと考えられる。一方、2 時間の離席が必要となることから、事業所、健康保険組合担当者との連携が欠かせないことが分かった。

### 【結語】

平成 23 年度の結果評価を行うと同時に、当協会における特定保健指導品質管理委員会技術分科会等で内容や教材の検討を行っていきたいと考えている。

E-mail ; k-tanaka@yobouigaku-kanagawa.or.jp