

「食・生活支援ガイド」の開発と活用

第2報：ガイドを導入した特定保健指導の効果

○奥山 恵¹⁾ おくやまめぐみ，武見ゆかり²⁾ たけみ，足達淑子³⁾ あだちよしこ，林芙美⁴⁾ はやしふみ，赤松利恵⁵⁾ あかまつりえ，西村節子⁶⁾ にしむらせつこ，
松岡幸代⁷⁾ まつおかゆきよ，蝦名玲子⁸⁾ えびなりょうこ，坂根直樹⁷⁾ さかねなおき，中村正和⁶⁾ なかむらまさかず

1) 東松山医師会病院健診センター，2) 女子栄養大学，3) あだち健康行動学研究所，4) 千葉県立保健医療大学，5) お茶の水女子大学大学院，6) 大阪がん循環器病予防センター，7) 京都医療センター，8) グローバルヘルスコミュニケーションズ

【背景・目的】生活習慣病対策における効果的な支援手法の検討は喫緊の課題である。本研究は、主に肥満の改善につながる食生活支援手法を整理し作成された指導者用ツール「脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイド（以下、食・生活ガイド）」の導入による、初回面接から次の継続支援までの約1ヶ月半における体重及び腹囲の変化の検討を目的とした。

【方法】平成23年9月以降、埼玉県内のH健診機関で、特定保健指導対象者全員に「食・生活支援ガイド」を導入した。9月から翌年1月末までに積極的支援の初回面接を受けた者のうち、支援プログラムで設定されている約1ヶ月半後の継続支援を受けた25名（男性16名，女性9名）を介入群とし、平成21年度（30名；男性20名，女性10名）及び平成22年度（24名；男性15名，女性9名）の同時期に特定保健指導を受けた者をヒストリカル・コントロールとして比較検討した。年度間での基本属性，身体データの比較は、連続変数は一元配置分散分析，Bonferroniの補正による多重比較を行った。カテゴリ変数には χ^2 検定を用いた。さらに、体重及び腹囲の変化量について、初回面接時間及びBMIを共変量とした共分散分析も行った。

【結果】対象者の初回面接時の年齢，体重には年度間に差は認められなかったが，腹囲，BMIに有意差がみられた（各々 $p=0.011$ ，

$p=0.045$ ）。初回面接時間は平成21年度が有意に短時間（ $p<0.001$ ）であったが，平成22年度と平成23年度には差はなかった。ガイド導入後の体重変化量は $-1.28\pm 1.46\text{kg}$ ，体重変化率は $-1.77\pm 2.04\%$ であり，平成21年度（ $0.13\pm 1.36\text{kg}$ ， $0.24\pm 1.94\%$ ），平成22年度（ $0.04\pm 0.91\text{kg}$ ， $0.03\pm 1.31\%$ ）に比べて有意差があり、体重減少が大きかった。腹囲変化量には差はなかった。初回面接時間及びBMI調整後の体重変化量及び変化率にも有意差が認められた。継続支援までに1kg以上の減量をした者の割合は，ガイド導入後は64.0%と、平成21年度（30.0%），平成22年度（29.2%）に比べて有意に多かった（各々 $p=0.012$ ， $p=0.015$ ）。

【結論】「食・生活支援ガイド」のポイントの1つに、対象者の主体性を引き出すことを重視した支援がある。ガイド導入により減量に望ましい効果が示され、また、導入後に大きな時間の変化はなかったことから、ガイドの導入は現場での負担も少なく、効果的な支援につながる可能性が示唆された。今後は6ヵ月後、1年後まで追跡し、さらなる効果検証を行う予定である。

*本研究は平成23年度厚生労働科学研究費補助金「生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究」（主任研究者：武見ゆかり）の一部として実施した。

E-mail ; okuyama@hmahp.or.jp